

UDC 378

DOI: 10.34671/SCH.SVB.2019.0303.0010

**РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

© 2019

Погосова Светлана Никитична, старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Тиникашвили Гиви Сандроевич, старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)
(362021, Россия, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Николаева, 44 e-mail: albegova.dianka@mail.ru)*

Аннотация. За последние годы проблема здоровья и физического развития подрастающего поколения обострилась. Эта тема волнует врачей, психологов, педагогов и родителей. И это не случайно, так как сейчас наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. В связи с этим, статья посвящена ведущему аспекту деятельности любого учебного заведения, а именно организации здоровьесберегающей образовательной среды, направленной на оптимизацию учебно-познавательной деятельности учащихся за счет их личностного потенциала. При обучении на первый план в учебно-воспитательном процессе выдвигается формирование потребностей и умений учиться без потерь здоровья, а само обучение становится все более индивидуализированным и приобретает творческий характер. Успешному выполнению задач личностного и профессионального самоопределения учащихся в школе служит дифференцированный подход в обучении, основанный на принципах здоровьесберегающей педагогики. Педагоги так же активно используют: игровые технологии, технологию модульного обучения, проектную, личностно-ориентированную, информационную, здоровьесберегающие технологии обучения, ролевые и интеллектуальные игры, новейшие образовательные программы. Учителя используют разные методики введения, закрепления учебного материала, чтобы дети с визуальной, аудиальной и кинестетической системами мировосприятия одинаково хорошо освоили материал. Но как бы много внимания не было уделено пропаганде здорового образа жизни, большинство людей не встает с утра на пробежку и не ходит кататься на лыжах. У современных людей просто мало времени на спорт или здоровое питание, не опоздать бы на учебу или работу.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, массовый спорт, здоровьесберегающая образовательная среда, физическое развитие молодого поколения, игровые технологии, развитие массового спорта.

**DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AS A BASIS FOR HEALTHY
LIFE STYLE OF STUDYING YOUTH**

© 2019

Pogosova Svetlana Nikitichna, senior teacher
of the department of physical education
Tinikashvili Givi Sandroevich, senior lecturer,
department of physical education

*North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)
(362021, Russia, RNO-Alania, Vladikavkaz, Nikolayev st., 44 e-mail: albegova.dianka@mail.ru)*

Abstract. In recent years, the problem of the health and physical development of the younger generation has escalated. This topic is of concern to doctors, psychologists, educators and parents. And this is not accidental, as now there is a sharp deterioration in the health and physical fitness of schoolchildren. In this regard, the article is devoted to the leading aspect of the activities of any educational institution, namely the organization of a health-saving educational environment, aimed at optimizing the educational and cognitive activity of students at the expense of their personal potential. In the process of learning, the formation of the needs and abilities to learn without health is put forward in the educational process, and the learning itself is becoming more individualized and acquiring a creative character. Successful implementation of the tasks of personal and professional self-determination of students in school is a differentiated approach to learning, based on the principles of health-saving pedagogy. Teachers also actively use: gaming technology, modular learning technology, project-based, student-centered, informational, health-saving learning technologies, role-playing and intellectual games, the latest educational programs. Teachers use different methods of introducing, consolidating educational material so that children with visual, audio and kinesthetic systems of the world perception will equally well master the material. But no matter how much attention was paid to promoting healthy lifestyles, most people do not get up for a jog in the morning and do not go skiing. Modern people just do not have enough time for sports or healthy food, they would not be late for study or work.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, mass sport, health-saving educational environment, physical development of the young generation, gaming technology, the development of mass sport.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Обязательными условиями развития любых процессов являются единство их составляющих, образующих систему; тесная взаимосвязь между структурными компонентами; непрерывность позитивной динамики их развития. Процесс воспитания и образования подрастающего поколения, как никакой другой, требует неуклонного соблюдения этих условий, так как образовательно-воспитательная функция остается ведущим аспектом деятельности любого учебного заведения. Она должна быть выстроена таким образом, чтобы каждый школьник мог развиваться с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, а также в соответствии с требованиями современного социума. Вместе с тем, одним из основных показателей деятельности образовательной организации, по справедливому утверждению авторитетных

ученых (Е.Ю. Акимов, Е.А. Бобровский, Л.В. Зайцева, Г.В. Карева, Д.С. Курятников, А.В. Стафеева, Ю.С. Жемчуг), является здоровье обучающихся [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Анализ основных показателей состояния здоровья школьников должен стать неотъемлемой частью оценки итогов учебного года в целом. Это говорит о том, что основной образовательного процесса в общеобразовательной школе является здоровье учащихся, которое рассматривается как цель, содержание и результат обучения и воспитания.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся становится не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как любые отклонения в здоровье не-

гитивно воздействуют на процесс обучения, ухудшают показатели успеваемости, снижают психическое и физическое состояние ребенка, замедляют процесс социализации. Однако в настоящее время, как показывает анализ различных исследований (Е.А. Бобровский) [2], возникли противоречия между направленностью учебно-воспитательного процесса на развитие творческих способностей школьников в условиях интенсивного обучения для успешного прохождения многочисленных контрольно-измерительных процедур в форме ВПР (Всероссийская проверочная работа), ОГЭ (Основной государственный экзамен), ЕГЭ (Единый государственный экзамен) и ограниченностью потенциала их физического, психического и соматического здоровья. Как показывает статистика, в России за время обучения в школе примерно у 80% детей состояние здоровья значительно ухудшается (Г.В. Карева, С.Н. Сбитный) [7], тогда как сохранение здоровья школьников – одна из ключевых целей деятельности школы (К.Э. Кетоев) [8], а ее ведущая проблема заключается в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства (Т.Н. Иванова) [9].

Формирование целей статьи (постановка задания). Достижение основной цели общеобразовательной школы предполагает, в первую очередь, создание условий, сохраняющих здоровье всех участников образовательного процесса. Исходя из этого, учебно-воспитательный процесс необходимо строить на основе инновационной деятельности, которая заключается в применении современных педагогических технологий, методов и форм работы, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Речь идет, разумеется, не только о физическом здоровье, а о совокупности трех компонентов здоровья: физического, психологического, нравственного. Данная проблема, на наш взгляд, разрешима на основе построения адаптивного здоровьесберегающего образовательного пространства школы, которое позволило бы наиболее полно удовлетворить социальные запросы родителей и учащихся; заложить основы всесторонне, гармонически развитой здоровой личности.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Здоровье и отношение к здоровью учителей и школьников имеет большое значение в связи с тем, что образовательное учреждение является важнейшим звеном социализации детей, где среди других ценностей усваивается ценность здоровья (Е.Ю. Перькова) [10], формируется мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих. Поэтому в качестве основы учебно-воспитательной деятельности необходимо брать процессы оптимизации здоровьесберегающей образовательной среды в рамках экспериментальной программы «Академическая школа здоровья», способствующей формированию ценностного отношения всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, к собственному здоровью в целом.

Все компоненты обучения и воспитания в «Академической школе здоровья» (З.С. Ортабаев) [11], в том числе и основная образовательная программа, аккумулируются вокруг здоровьесберегающей среды развития учащихся. Однако важно учитывать тот факт, что процесс организации здоровьесберегающей образовательной среды будет максимально эффективным (В.П. Бархсанов., А.Г. Мигалкин, А.В. Филиппов) [12], если обеспечить комплексное медицинское психолого-педагогическое сопровождение обучающихся на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе. Для этого во многих российских школах создаются медико-психолого-педагогические службы, значимость которых обуславливается тем, что согласно «Закону об образовании в РФ» [13], в центре образовательного процесса стоит личность ребенка, его возможности, способности, потребности и другие, не менее важные, личностные качества.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» современному учителю предоставлено право выбора индивидуальных образовательных траекторий с учетом не только требований государственных образовательных стандартов к учащимся и результатам их учебных достижений, но и учитывая индивидуальные потребности, возможности, склонности и интересы самих учащихся [13]. Такой подход к учебно-познавательной деятельности в целом привело к необходимости в реализации такого оценочно-диагностического инструментария, который позволяет максимально учитывать индивидуальные возможности и способности каждого ученика при планировании дальнейшей деятельности психолого-педагогического и медико-оздоровительного сектора физической культуры.

Для укрепления и поддержания высокого уровня здоровья обучающихся, на наш взгляд, некоторые ученые (В.П. Бархсанов., А.Г. Мигалкин, Е.Г. Пухова, А.В. Филиппов) призывают к интеграции в учебно-воспитательной и оздоровительной деятельности [12; 14]. Залогом эффективности учебного процесса, правильной выбранной образовательной политики и как следствие, привлекательности школы послужило изучение отношения родителей к нашей экспериментальной программе «Академическая школа здоровья». Как показали результаты опытно-экспериментального исследования, более 65% родителей удовлетворены уровнем организации физкультурно-оздоровительной деятельности, и учебно-воспитательного процесса в целом; по мнению 52% родителей – их дети чувствуют себя в школе комфортно, около 80% родителей считают программу рациональной и желают, чтобы их дети продолжали учиться в таком режиме. Родители, чьи дети посещали различные спортивные секции, в свободное от учебы время, тоже поддерживали спортивно-оздоровительную политику школы.

Для обеспечения норм двигательной активности, снятия напряжения, предупреждения переутомления проводятся следующие мероприятия: зарядка «физкультминутка» перед началом первого урока (Е.Ю. Перькова) [15]; несложные подвижные игры во время перемены, небольшая релаксация (М.Ю. Абасова, Т.И. Меньшикова, А.В. Перепелкина, [16]; проведение незначительной зрительной и умственной гимнастики в проемжутках между последующими уроками (К.Э. Кетоев) [8]; прогулка для младших школьников на свежем воздухе, ориентировочно после третьего урока (Г.В. Карева) [5]; повышение количества часов по физической культуре (Т.Н. Иванова) [9].

Недельная нагрузка в каждом классе не должен превышать предельно допустимую нагрузку. Учебный план школы создается на основе федерального базисного учебного плана и регионального базисного учебного плана с учетом специфики школы. В учебном плане школы 4 часа физической культуры на первой ступени и 3-2 часа на втором, третьем ступенях. При проведении уроков физической культуры класс следует разделить на группы в соответствии с рекомендациями медиков. В учебный план школы желательно ввести элективные курсы «поддержи сам себя», «Домашний доктор всегда рядом», «Здоровые уроки».

Давно известно, что такие проявления в учебном процессе, как необоснованно большое количество дисциплин, неэффективные методы и приемы обучения и воспитания, стрессовые ситуации контроля, мотивация боязни неудач, необъективные оценки знаний учащихся, разработанная в традиционной схема урока, монотонное повторение одних и тех же этапов в одном и том же ракурсе и т.д., могут легко стать причинами перегрузки учащихся, обострения «школьных болезней», т.е. оказывают отрицательное воздействие на здоровье детей. В учебно-воспитательной деятельности главным компонентом выступает урок как основная форма организации образовательного процесса. От грамотной организации и проведения урока, уровня его здоровьесберегающей

составляющей во многом зависит физическое, психическое и соматическое здоровье школьников в течение всего занятия. Только тогда возможно поддержание длительной умственной работоспособности обучающихся на высоком уровне и предупреждение быстрого наступления изнеможения. Поэтому важным стал вопрос о том, как строить урок, чтобы избежать преждевременных перегрузок обучающихся. Для этого в процессе преподавания любой учебной дисциплины особое внимание нужно уделять структуре и содержанию урока, его отдельным структурным компонентам, правильному распределению времени.

Избежать эти нежелательные ситуации возможно посредством снижения количества дисциплин в один день, реализации интегрированных курсов, использования инновационных образовательных технологий.

Однако главной фигурой образовательного процесса продолжает оставаться учитель. Замена здоровьезатратных технологий здоровьесберегающими возможно лишь при полном понимании учителем необходимости этого. Для этого в общеобразовательной школе учебно-воспитательный процесс в благоприятном микроклимате должен осуществлять высококвалифицированный педагогический коллектив, отличающийся достаточно высокими творческими возможностями.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Неотъемлемой частью развития обучающихся является дополнительное образование, которое формирует культуру жизненного определения. Очень важно, чтобы работа по воспитанию грамотности в вопросах здоровья, культуры здоровья и навыков здорового образа жизни продолжалась во внеурочной деятельности. Однако сама школьная жизнь обучающихся должна быть загружена не только книгами, тетрадями и различными учебными обязательствами, но и собственными интересами и увлечениями, благодаря которым жизнь школьника не будет скучной и постоянно будничной. Главная задача физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках реализации программ развития массового спорта заключается в последовательном формировании в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми учителями здоровьесберегающих технологий [17-22]. Только в этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья. В связи с этим актуален и процесс ориентации всех педагогов на сохранение и укрепление здоровья учащихся, а так же переход на качественно новый уровень использования современных образовательных технологий, методик соответствующих образовательной среде школы. Для того, чтобы включить почти весь педагогический коллектив в данный вид деятельности, необходимо проделать большой объем работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акимов Е.Ю. Развитие мотивации к двигательной активности через формирование интереса к избранным видам спорта // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 9-11.
2. Бобровский Е.А. Развитие спортивной инфраструктуры для активизации массового спорта // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 101-104.
3. Бобровский Е.А. О развитии массового спорта в России // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 60-62.
4. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 100-103.
5. Карева Г.В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «адаптивная физическая культура и спорт» // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 255-258.
6. Курятников Д.С., Стафеева А.В., Жемчуг Ю.С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 186-188.
7. Карева Г.В., Сбитный С.Н. Анализ методических приемов, используемых на занятиях адаптивной физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 99-101.
8. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 235-238.

9. Иванова Т.Н. Социологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 149-151.
10. Перькова Е.Ю. Создание спортивной инфраструктуры как фактор социально-экономического развития сельских территорий // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 154-157.
11. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.
12. Бараханов В.П., Филиппов А.В., Мисалкин А.Г. Дидактические электронные средства в региональной системе физкультурного образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 35-37.
13. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ», №273-ФЗ <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>
14. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 201-203.
15. Перькова Е.Ю. Оценка развития массового спорта в регионах ЦФО // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 365-368.
16. Меньшикова Т.И., Перепелкина А.В., Абасова М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентности студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 165-168.
17. Кочиева Э.Р. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 239-241.
18. Василевская Е.А., Аминов Р.А. Изучение мотивационно-ценностного компонента позитивного отношения у учащихся к физкультурно-спортивной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 226-229.
19. Популо Г.М., Поддубная А.А. Особенности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 183-187.
20. Гусев А.Н., Евтин А.Б. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 47-49.
21. Кутепов М.М., Ваганова О.И., Труфанова А.В. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 210-213.
22. Популо Г.М., Поддубная А.А. Профилактика и коррекция сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 193-196.