

Формирование у школьников здорового образа жизни в курсе физической культуры начального общего образования

Козырева Ирина Дмитриевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается важность формирования у школьников здорового образа жизни в рамках курса физической культуры начального общего образования. Также акцентируется внимание на необходимости разнообразия физической активности и вовлечения детей в различные виды спорта для создания положительного отношения к занятиям. В статье предлагаются методы и подходы к организации уроков физической культуры, направленные на развитие ответственности за собственное здоровье и формирование ценностей здорового образа жизни. Физическая культура является неотъемлемой частью начального общего образования, так как она формирует основу для физического, эмоционального и социального развития детей. Участие в физической активности способствует укреплению здоровья, развитию моторики и формированию навыков командной работы.

Ключевые слова: физическая культура, преподавание, начальное образование

Formation of a healthy lifestyle in schoolchildren in the course of physical education of primary general education

Kozyreva Irina Dmitrievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the importance of developing a healthy lifestyle among schoolchildren as part of the physical education course of primary general education. Attention is also focused on the need for a variety of physical activity and the involvement of children in various sports to create a positive attitude to classes. The article suggests methods and approaches to the organization of physical education lessons aimed at developing responsibility for one's own health and the formation of values of a healthy lifestyle. Physical education is an integral part of primary general education, as it forms the basis for the physical, emotional and social development of children. Participation in physical activity promotes health, the development of motor skills and the formation of teamwork skills.

Keywords: physical culture, teaching, primary education

1. Введение

1.1 Актуальность

Физическая культура играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет, ожирение и многие другие. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния организма

В условиях цифровизации и увеличения времени, проводимого за экранами, актуальность физической культуры возрастает как средство борьбы с малоподвижным образом жизни и его негативными последствиями.

Актуальность физического воспитания подрастающего поколения заключается в формировании основ физической и духовной культуры личности, а также в укреплении здоровья как важной системы ценностей, которая активно и устойчиво проявляется в здоровом образе жизни

1.2 Обзор исследований

Обзор исследования физической культуры в начальном общем образовании охватывает различные аспекты, включая цели и задачи физического воспитания, методы и подходы к обучению, влияние физической активности на развитие детей, а также проблемы и перспективы в этой области.

М.М. Бокарев разработал программы разносторонней физической подготовки для мальчиков 9-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования и обосновал её эффективность [1.]

Е.Э. Артемова и Д.А. Федорович предлагают рассмотреть современные проблемы двигательной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Они доказали важность исследований движений в условиях модернизации учебного процесса в младшем школьном возрасте, который является сензитивным периодом двигательного развития [2].

Т.А. Дарвиш и С.А. Херувимова представили результаты исследования, определяющего влияние разработанных комплексов оздоровительной гимнастики на физическое здоровье младших школьников. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ поселка Прикамский (школа села Сосново) [3].

А.Г. Поливаев, Н.В. Фомичева и И.А. Иргашева рассмотрели переход современной общеобразовательной школы на новые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования (начального, основного, среднего), основанные на системно-деятельностном подходе, и выявили ряд проблем в организации и содержании процесса обучения, воспитания и развития обучающихся. Это также относится и к дисциплине «Физическая культура». На данный момент механизмы обеспечения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, а также формирования универсальных учебных действий (УУД) на уроке физической культуры остаются недоработанными [4].

А.Д. Калинин, М.Н. Комаров, А.Л. Волобуев, Л.Ю. Климова и Т.П. Махотина в своей статье отметили, что федеральный государственный образовательный стандарт начального образования указывает на необходимость соблюдения преемственности содержания и форм дошкольного и начального общего образования. Поскольку для детей 7-8 лет игровая деятельность не теряет своей доминирующей роли, в прогимназии была предпринята попытка широкого внедрения вариативного игрового материала, подобранного в соответствии с задачами учебного процесса, в уроки физической культуры. Статистически достоверные результаты, полученные в процессе исследования, подтвердили целесообразность игровой направленности учебного процесса для формирования физических качеств учащихся прогимназии [5].

1.3 Цель исследования

Цель исследования – рассмотреть роль физической культуры в процессе формирования здоровья, физического развития и социальной адаптации детей в начальной школе.

2. Результаты и обсуждения

Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на здоровье детей, способствуя улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышечной и костной ткани, а также повышению иммунитета. Физическая активность также связана с улучшением психоэмоционального состояния, снижением уровня стресса и тревожности.

Некоторые примеры исследований о регулярных занятиях физической культурой:

Исследование воздействия физической культуры и спорта на здоровье младших школьников. В ходе исследования было установлено, что регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, уменьшают риск простудных заболеваний и способствуют повышению выносливости. Для этого проводилось анкетирование учащихся 2–4 классов, результаты которого были подсчитаны и проанализированы [1].

Исследовательская работа «Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств у школьников младшего и среднего возраста». В рамках данного исследования анализировалось влияние занятий физической культурой, лыжным спортом, баскетболом и индивидуальной физической активностью на уровень физической подготовленности обучающихся 2–9 классов. Использовались тесты для оценки физической подготовки, а также проводился мониторинг посещаемости учебных и спортивных мероприятий [2].

Исследование влияния физической культуры на психическое состояние студентов. В частности, Ф.А.Миндубаева и Н.М.Харисова установили, что регулярные занятия физической культурой улучшают психоэмоциональное состояние студентов и снижают уровень тревожности и депрессии. Также

отмечено, что студенты, занимающиеся спортом, обладают более высокой самооценкой и уверенностью в себе [3].

Для повышения уровня вовлеченности детей в занятия физической активностью необходимо:

- Разрабатывать более гибкие и интересные программы физического воспитания.

- Создавать условия для активного участия родителей в спортивной жизни детей.

- Учитывать современные реалии и использовать технологии для повышения мотивации к занятиям спортом.

Важно отметить, что физическая культура в начальном общем образовании должна рассматриваться не только как средство физического развития, но и как важный компонент формирования личности ребенка, способствующий его социальному и эмоциональному развитию.

Компоненты физической культуры в начальном общем образовании можно разделить на несколько ключевых аспектов, каждый из которых играет важную роль в развитии детей. Вот основные из них:

1. Физическая подготовка

- Сила: Упражнения, направленные на развитие мышечной силы.

- Выносливость: Аэробные и анаэробные тренировки для повышения общей выносливости.

- Гибкость: Занятия, способствующие улучшению амплитуды движений и предотвращению травм.

- Координация: Игры и упражнения, развивающие координацию движений.

2. Здоровье

- Профилактика заболеваний: Занятия физической культурой способствуют укреплению иммунной системы и снижению риска различных заболеваний.

- Формирование здорового образа жизни: Воспитание у детей привычки вести активный образ жизни и заботиться о своем здоровье.

3. Спортивные навыки

- Основы различных видов спорта: Ознакомление с базовыми техниками и правилами игр (футбол, баскетбол, волейбол и др.).

- Командные и индивидуальные виды спорта: Развитие навыков работы в команде, а также индивидуальных достижений.

4. Социальные навыки

- Командная работа: Участие в групповых играх и соревнованиях способствует развитию навыков взаимодействия и сотрудничества.

- Уважение к соперникам: Формирование духа честной игры и уважения к другим участникам.

5. Культурные аспекты

- Знание традиций спорта: Ознакомление с историей и культурой различных видов физической активности.

-Эстетическое восприятие: Участие в танцах, гимнастике и других формах физической активности, развивающих чувство ритма и красоты движений.

6. Психоэмоциональное развитие

-Снижение стресса: Физическая активность помогает детям справляться с эмоциональным напряжением и стрессом.

-Повышение самооценки: Успехи в спорте способствуют формированию уверенности в себе.

7. Образовательные аспекты

-Знания о здоровье: Обучение основам анатомии, физиологии и гигиены.

-Безопасность: Обучение правилам безопасности при занятиях спортом и физической активностью.

3 Выводы

Физическая культура является неотъемлемой частью начального общего образования, так как она формирует основу для физического, эмоционального и социального развития детей. Участие в физической активности способствует укреплению здоровья, развитию моторики и формированию навыков командной работы.

Библиографический список

1. Бокарев М. М. Двигательная активность и пищевое поведение как компоненты образа жизни // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта и пути их решения: Материалы Межвузовской научно-практической конференции. СПб., 2024. С. 43-57
2. Артемова Е. Э., Федорович Д. А. Двигательная деятельность младших школьников с ограниченными возможностями здоровья в условиях современного образования //Современные наукоемкие технологии. 2019. №. 5. С. 100-104.
3. Дарвиш Т. А., Херувимова С. А., Воробьева Д. В. Влияние средств оздоровительной гимнастики на формирование физического здоровья младших школьников // В сборнике: Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2022. С. 156-161.
4. Поливаев А. Г., Фомичева Н. В., Иргашева И. А. Развитие познавательной активности младших школьников на уроках физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 58-60.
5. Калинин А. Д., Комаров М. Н., Волобуев А. Л., Климова Л. Ю., Махотина Т.П. Подвижные игры как средство повышения физической подготовленности мальчиков 7-8 лет в условиях прогимназии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 124-128.