

УСЛОВИЯ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

В статье подчеркивается значимость создания развивающей среды для эффективной организации физического воспитания и занятий спортом на примере ГУО «Средняя школа № 45 г. Могилёва».

Ключевые слова: условия и средства физического воспитания, здоровье учащихся, школа, физическая культура.

The article emphasizes the importance of creating a developing environment for the effective organization of physical education and sports on the example of the State Educational Institution «Secondary School No. 45 of Mogilev».

Keywords: conditions and means of physical education, pupils health, school, physical culture.

В условиях развития технического прогресса и с появлением компьютеров, смартфонов и прочих девайсов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению с прошлым тысячелетием. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбою в работе всех систем организма, способствует возникновению различных заболеваний. Проблема сохранения и укрепления здоровья взрослых и детей в Республике Беларусь является приоритетным направлением государственной политики и является одной из целей в области устойчивого развития. К решению данной проблемы необходимо подходить комплексно, используя различный арсенал средств физического воспитания. Во-первых, это – физические упражнения, труд, режим дня, питания, сна, лечебная физкультура, массаж, спортивные, подвижные игры, закаливание, направленные на разностороннее развитие, формирование правильных навыков движений, развитие двигательного аппарата, улучшение работы организма. Во-вторых, – наличие материально-технической базы и оборудования. В-третьих – квалифицированность педагогов в организации и проведении занятий по всем видам спортивной деятельности, как на уроках, так и во внеурочное время.

В ГУО «Средняя школа № 45 г. Могилева» созданы все необходимые условия для решения программных задач физического воспитания всех возрастных групп: два многофункциональных спортивных зала для обучения игровым видам спорта и проведения соревнований по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу; два тренажерных зала, зал борьбы, зал хореографии, зал фехтования, тир; лыжная база, база для коньков; две чаши бассейна (большая и малая); спортивное ядро, на котором три баскетбольных площадки с полимерным покрытием, две волейбольные площадки с полимерным покрытием, футбольно-гандбольная площадки с полимерным покрытием; хоккейная коробка полимерным покрытием; два спортивных городка; два нестандартных футбольных поля; три круговых беговых дорожки с полимерным покрытием (260 м). Следует отметить, что данная инфраструктура позволяет организовать физкультурно-оздоровительную работу более эффективно, так как занятия в тренажерном зале – это одно из средств физического воспитания (доступное не многим учреждениям образования), направленное на разностороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп. Воздействие силовых упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса,

рук, груди, живота, спины и ног. Развивает такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Полимерное покрытие имеет ряд неоспоримых преимуществ перед своими аналогами. Такое основание обладает амортизирующими свойствами. Низкий коэффициент скольжения снижает риски падения, при этом для его усиления на поверхность может быть нанесена рельефная фактура [1]. Использование данных средств в комплексе благоприятно и эффективно влияют на организацию и проведение уроков физической культуры, а так же укрепление здоровья. С момента открытия школы (2011 г.) на 21,8% увеличился контингент практически здоровых учащихся. По состоянию на январь 2019 г. в школе обучается 73% практически здоровых детей, т.е. не имеющих хронических заболеваний. Соответственно количество учащихся с хроническими заболеваниями снизилось до 27%. Количество учащихся с отдельными хроническими заболеваниями практически не изменилось. В 2018/2019 учебном году четверо учащихся школы приняло участие в IV туре Республиканской олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье», трое из них получили дипломы, что является показателем качественной работы педагогического коллектива. Благодаря созданию и развитию такой среды для занятий физической культурой и спортом и наличию высококвалифицированных педагогов можно достичь не только высокого уровня физического подготовки учащихся, добиться высоких результатов, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а так же улучшить состояние здоровья.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие для специализаций 1-030201-01 «Специальная подготовка», 1-030201-02 «Тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта)», 1-030201-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 119 с.