

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Kurbanov H.Kh.¹, Kadirov Sh.N.² (Republic of Uzbekistan)

Email: Kurbanov566@scientifictext.ru

¹Kurbanov Hakim Khaydarkulovich – Master,
DIRECTION: PHYSICAL CULTURE;

²Kadirov Shohrux Nematovich – Lecturer,
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION,
BUKHARA STATE UNIVERSITY,
BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: the article discusses the problem of maintaining and strengthening the physical health of schoolchildren, as well as the role of physical education and the health-saving component of the pedagogical culture of teachers and educators in solving this problem.

In relation to the teacher in the field of physical culture and sports, the health component of his pedagogical culture is a combination of achievements in preserving, strengthening and shaping his own health and the health of the children entrusted to him, as well as his value orientations in relation to individual and public health, a positive experience of emotional value relationships with others subjects of professional activity.

Keywords: preservation and strengthening of physical health, physical activity, physical culture, physical education, health-saving component of pedagogical culture.

РОЛЬ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Курбанов Х.Х.¹, Кадилов Ш.Н.² (Республика Узбекистан)

¹Курбанов Хаким Хайдаркулович – магистр,
направление: физическая культура;

²Кадилов Шохрух Нематович – преподаватель,
факультет физической культуры.
Бухарский государственный университет,
г. Бухара, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления физического здоровья детей школьного возраста, а также роль физической культуры и здоровьесберегающего компонента педагогической культуры учителей и воспитателей в решении данной проблемы.

Применительно к учителю в сфере физической культуры и спорта, здоровьесберегающий компонент его педагогической культуры является совокупностью достижений в сохранении, укреплении и формировании собственного здоровья и здоровья вверенных ему детей, а также его ценностные ориентации в отношении здоровья индивидуального и общественного, позитивный опыт эмоциональноценностных отношений с другими субъектами профессиональной деятельности.

Ключевые слова: сохранение и укрепление физического здоровья, двигательная активность, физическая культура, физическое воспитание, здоровьесберегающий компонент педагогической культуры.

Наблюдающееся в начале XXI века противоречие между развитием системы образования и ухудшением на этом фоне здоровья детей школьного возраста заставляет школу как особый государственно-общественный механизм повышать ответственность за сохранение, укрепление и формирование здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи [1].

Структура системы образования детерминирована потребностью общества, являющегося носителем определенной культуры. Культура человека берет свое начало от культуры тела, культуры здоровья.

Учитель физической культуры должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, он должен быть потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире.

В школе наблюдается увеличение учебной нагрузки в ущерб здоровью учащихся. Преобладают, в основном, такие предметы, которые требуют большой усидчивости и психического напряжения. В результате возникают различные отклонения в функциональном состоянии организма, обусловленные как физиологической усталостью, так и психоэмоциональными перегрузками. Отсюда и гиподинамия, и многочисленные хронические заболевания, нарушение осанки и нервные стрессы у обучаемых. Поэтому не удивляет тот факт, что в большинстве специализированных школ с углубленным изучением какого-либо предмета заболеваемость гораздо выше, чем в обычных образовательных учреждениях. Это происходит от того, что дети не приобщаются в достаточной мере к физической культуре.

Физическая культура - это часть образа жизни человека и, в частности, его здорового образа жизни. Это - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

Физическая культура выполняет ряд важных функций в жизни общества:

Развивающая - состоит в совершенствовании всех физических и существенных сил людей, включая мышечную и нервную систему, психические процессы; руки и ноги, гибкость и стройность тела; глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в случае чрезвычайных ситуаций, адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательная - направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты и радости жизни, успех в труде, творческой деятельности. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями, т.е. физическое здоровье - основа для развития духовного здоровья, интеллектуальных возможностей человека.

Образовательная - знакомит нас с разнообразными видами физических упражнений, с разнообразными видами спорта, с их значением в жизни каждого человека, с техникой выполнения физических упражнений.

Оздоровительно-гигиеническая - направлена на развитие способности к сопротивляемости организма болезням.

Это делает необходимыми для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику (аэробику, шейпинг), проведение физкультурминут, физкультурных часов, дней здоровья и т.п.

Физическое воспитание школьников должно включать в себя регулярное выполнение утренней зарядки, гимнастические упражнения перед уроками в школе (лучше - на воздухе, во дворе школы, под музыку), физкультурные паузы во время уроков, при выполнении домашних заданий, активные движения во время перемен и, конечно же, уроки физкультуры.

Физкультура и спорт выполняют и общекультурную функцию, организует и заполняет свободное время полезными и увлекательными занятиями.

Физическое воспитание - целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Основной задачей физического воспитания является формирование у школьников потребностей в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

В ходе физкультурно-спортивных занятий у школьников развивается направленность мышления на готовность совершенствовать свое техническое мастерство, уметь ориентироваться в пространстве и времени, в игровой ситуации, а также в случае чрезвычайных ситуаций; проявляется творческий подход к решению спортивно-игровых задач. Все это обеспечивает формирование у них потребности в сохранении здоровья, в физическом самосовершенствовании и саморазвитии.

Спортивные занятия помогают отвлечься от вредных привычек и преодолеть трудности в общении. Во время этих занятий происходит и эстетическое развитие детей.

Следует сказать, что совершенная система физического воспитания - это та, которая стремится вызывать равномерное развитие всего тела, добиваться деятельности всех мышц и питания кислородом каждой части тела, вкладывая в то же время в предлагаемые упражнения как можно больше интереса и заставляя ученика проводить больше времени на свежем воздухе.

Приобщение к физической культуре является целью физического воспитания в школе. Необходимо также, чтобы весь учебно-воспитательный процесс стал профилактическим и даже лечебным. Успех этой миссии зависит изначально от родителей, умений воспитателей и учителей, обладающих специальными знаниями в плане сохранения, укрепления и формирования здоровья или, иначе, здравотворческим компонентом культуры.

Данный компонент представляет совокупность достижений человека в сохранении, укреплении и формировании здоровья. В историческом плане наблюдалось стихийное его формирование, что обусловлено культурно-национальными традициями социума, связано с потребностью человека в выживании, самосохранении, безопасности. Его основу составляет ценностное отношение индивида к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Оно формируется в процессе воспитания и во многом определяется доминирующими базисными потребностями в его жизнедеятельности.

Формирование здравотворческого компонента культуры будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта в условиях педагогического вуза должно включать в себя:

- теоретическую подготовку по изучению медико-валеологических аспектов, она должна быть направлена на развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и развивать валеологическое сознание будущего учителя;

- практическую подготовку в вузе, обеспечивающую приобретение личностно-значимых валеологических знаний и умений, повышение уровня индивидуального здоровья и спортивного мастерства в целом;

- практическую работу в школе при прохождении педагогической практики для приобретения положительного опыта общения с субъектами профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. *Зайцев Г.К.* Школьная валеология / Г.К. Зайцев. СПб.: Акцидент, 1998. 159 с.