



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕМА 01. ВВЕДЕНИЕ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка, это не только медицинская, но и педагогическая проблема. Правильно организованная образовательно-воспитательная работа с детьми нередко в большей степени обеспечивает формирование здоровья и ЗОЖ, чем все медико-гигиенические мероприятия.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. На этом этапе важно сформулировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время в дошкольных организациях в подавляющем большинстве случаев можно встретиться с занятиями по физической культуре, связанными доминантно только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры и ЗОЖ.

Современные исследования по формированию знаний дошкольников в области физической культуры связаны с рассмотрением вопроса обучения детей основным навыкам ЗОЖ в процессе физического воспитания. Вопросы формирования у дошкольников ЗОЖ освещены в научно-педагогической литературе, однако теоретическое осмысление формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников долгое время не являлось предметом специального изучения.

Теоретико-методологические исследования указанной проблемы позволили конкретизировать определение «основы здорового образа жизни дошкольника», как синтез основных правил поведения ребёнка дошкольного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах ЗОЖ (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности.

Взяв за основу подход к формированию ЗОЖ, ориентированный на личностную активность и поведенческую деятельность, а также опираясь на взгляды Э. Н. Вайнера (2011), рассматривающего элементы формирования ЗОЖ с позиции обучения здоровью, можно выделить следующие этапы формирования основ ЗОЖ у дошкольников:

- а) формирование у ребёнка идеи здоровья в качестве одной из основ жизненного приоритета;
- б) формирование детского самосознания, ориентированного на умение применять различные средства и методы ЗОЖ в своей жизни.

Пути решения этой проблемы следующие:

1. Начинаем с себя, самосовершенствуемся: перестраиваем мышление на ЗОЖ; пополняем собственный багаж теоретических знаний, овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки ЗОЖ.

2. Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание и др.). Проводим практические семинары; семейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»; дни открытых дверей и другие мероприятия.

3. Организация здоровьесберегающего пространства:

- создание экологической и психологической комфортности и образовательной среды;
- создание игровой и предметно-развивающей среды;
- обеспечение безопасности жизни детей;
- обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ ЗОЖ у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

Формирование физкультурных знаний первоначально осуществляется на уровне представлений, в которых фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью.

Замечено, чем скорее ребёнок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни. На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма.

Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь.

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, элементы релаксации и др.). На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке:

- как о живом существе, его организме и здоровье;
- об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни;
- о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека;
- о ЗОЖ;
- о поведении человека, способствующем здоровью и ЗОЖ.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество. Если учесть, что в детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни и эту жизнь организуют педагоги и воспитатели детского сада, то именно в дошкольных образовательных организациях на самой ранней стадии развития ребёнка, ему надо помочь сформировать знания о ЗОЖ и привить навыки ЗОЖ.

Поэтому детские сады должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребёнка. Из этого следует, что формирование у детей представлений о ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим процессом взаимодействия взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приемов. В связи с этим, особое внимание должно быть обращено к «азбуке» формирования основ физической культуры и ЗОЖ дошкольников.

Физическая культура и спорт.

Понятие «культура» можно определить, как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека, который познает культуру, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Основные понятия:

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил

природы, различных систем физических упражнений, спорта.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.

Основное направление реабилитации (медицинское и физическое) – восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций). Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс.

Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой.

В качестве средств физической культуры используются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие);
- гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна);
- режим питания, трудовой деятельности;
- гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Основу спорта составляет соревновательная деятельность (система состязаний, соперничества). Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека, происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной деятельности, большая мобилизация ресурсов организма.

Физическое воспитание (Ф. в.) – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие. Является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Физическое развитие можно определить, как комплекс морфологических и функциональных показателей состояния организма человека, его физических

качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Информационные источники:

1. Гераськина, М. А. Формирование основ физической культуры и здорового образа жизни детей в системе дошкольного образования / М. А. Гераськина, М. Н. Лысенков // Вестник Науки и Творчества. – 2018. – № 2(26). – С. 16-19. – EDN YVSLLC.
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107383> (дата обращения: 27.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Видеоматериал по теме: «Общая характеристика теории и методики физического воспитания» <https://www.youtube.com/watch?v=XnX6bslml0o>