

Литература

1. Карпов В. Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В. Ю. Карпов, Р. В. Козьяков, Ф.Р. Сибгатулина, Р. Р. Алиходжин, Т. Ю. Федорова. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192-196

2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

3. Синявский Н.И. Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет на основе применения онлайн-сервиса "БГТошка" / Н.И. Синявский, С.М. Обухов, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 95-96.

4. Шестакова Г.В. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе выполнения норм комплекса ГТО // Г.В. Шестакова, В.В. Черкасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 373-377.

5. Черкасов В.В. Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в аспекте выполнения требований комплекса "Готов к труду и обороне" / В.В. Черкасов, Е.А. Шахова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 298-302.

УДК 796+011

Сароян М.В.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ

*МАОУ СОШ имени Декабристов, г.Ялutorовск, Россия,
marina.ershova.93@inbox.ru*

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы формирования у школьников здорового образа жизни. Дан анализ основных направлений физического воспитания по повышению двигательной активности школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, физическое воспитание школьников.

Saroyan M.

WELLNESS ORIENTATION AS AN IMPORTANT PRINCIPLE OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS

*MAOU Secondary School named after the Decembrists, the city of Yalutorovsk, Russia,
marina.ershova.93@inbox.ru*

Abstract: The paper considers the problems of forming a healthy lifestyle among schoolchildren. The analysis of the main directions of physical education to increase the motor activity of schoolchildren is given.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, physical education of schoolchildren.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основной образ жизни человека. Для каждого человека индивидуальное поведение, которое обеспечивает хорошее самочувствие, помогает сохранить здоровье, профилактировать различные болезни и укреплять организм в целом. Это целый комплекс мер, который направленный на улучшение здоровья.

По всем понятиям- «здоровый образ жизни» - это должная норма жизни, которая сформирована и перешедшая в повседневную практику поведения человека. Как во все времена здоровье человечества стоит в приоритете и социально значимым фактом, когда оценивается уровень жизни и состояния общества или страны в целом.

Чем здоровее и культурнее общество, страна, тем статус этого общества выше. В последнее время по статистическим данным в нашем обществе ухудшается здоровье учащихся и студентов, и также взрослого населения. Около 80% школьников и дошколят имеют серьёзные отклонения в здоровье, около 75% студентов и молодёжи также имеют отклонения в психологическом и физическом здоровье. Все эти факторы происходят на фоне малоподвижности населения, дети и студенты больше времени отдают предпочтения компьютерам, среди взрослого населения распространяется алкоголизм и наркомания.

Все это и говорит о низком уровне культуры здорового образа жизни, и тут же нужно отметить о том, как неэффективно используются в нашем обществе имеющиеся формы физического воспитания детей, подростков, молодёжи, а также в трудовых коллективах самое главное в семейных традициях [2].

Хотя существующая у нас в стране система развития физического воспитания населения стоит на развитии и совершенствовании, но нужно отметить, что она противоречива:

- между основными ценностями ведения здорового образа жизни и тем, что у большинства населения нашей страны отсутствует мотивация для занятий спортом;

- поставленные цели не соответствуют с возможностями для большинства жителей;

- существующий образовательный государственный стандарт по физической культуре имеет недостаток, в том, что мало научно и практически обоснованных рекомендаций для обучения навыкам оздоровительной работы.

Противоречивость между формированием здорового образа жизни и отсутствием методологии его обучения.

Решая данные задачи о системе физического воспитания детей, подростков и взрослого населения, прежде всего, нужно обращать внимание на мировоззрение приобщения их к здоровому образу жизни, на развитие мотивации к здоровью, и также обучать навыкам физкультурно-оздоровительному движению.

В наше время перед современным образованием стоят первостепенные задачи в области физической культуры – формирование здоровьесберегающего

поведения учащихся, что способствует саморазвитию и помогает учащимся стать для себя источником поддержки и мотивации занятий физической культурой. И вся сущность данной основы оздоровительной направленности физкультурных занятий заключается в том, чтобы благоприятствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Занятия физической культурой и спортом среди учащихся в образовательной системе будет показывать конкретный результат если:

- Профилактическое значение научно обосновано какими средствами и методами проводится физическое воспитание.

- Средства, методы, нагрузки должны основываться на возрастных, половых особенностях учащихся.

- В обязательном порядке должен вестись врачебный контроль, педагогический контроль, и учащиеся сами должны вести дневники самоконтроля [5].

Какая использовалась нагрузка, какие методы и средства применялись при данной физической нагрузке.

То есть в создавшихся в наших действующих условиях современной жизни, где подрастающее поколение ведут малоподвижный образ жизни, учителя физкультуры методами и средствами физкультурных занятий в школе, должны стабилизировать нехватку двигательной активности учащихся, улучшать работоспособность организма и сопротивляемость его болезням.

По мнению Е.В. Квашниной [1] наиболее перспективными направлениями развития физического воспитания с целью увеличения среди школьников массовости занятий физическими упражнениями являются:

- выбор учащимся спортивной тренировки на основе рекомендации учителя физкультуры, тренера по спорту - спортизация.

- проведение школьных, классных спартакиад по видам спорта.

- проведение «Президентских состязаний».

- олимпийское образование.

Одним из перспективных в плане модернизации системы физического воспитания направлений является подготовка школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.

Спортизация - хорошая альтернатива научно и экспериментально доказанное направление в физкультурном движении учащихся. Здесь применяются соревнования, спортивные технологии и их составляющие для развития спортивной культуры школьников. Эта уникальная перспектива проводится по трем видам программ: тренировка по избранному виду спорта, ОФП, и оздоровительная физкультура, что и гарантирует тренирующее, воспитывающее и обучающее влияние на учащихся.

Проведение школьных, классных спартакиад по видам спорта – мотивирует учащихся на занятие физической культурой совершенствоваться, самореализовываться в избранных видах спорта.

«Президентские состязания» - это своего рода проведение контрольных испытаний по видам спорта. Стимулирует у учащихся повышенный уровень мотивации к физическим нагрузкам, где прослеживается конкретная система оздоровления от самооценки к самосовершенствованию.

Олимпийское образование - исключительно четкое воспитание социокультурного образа жизни, и опирается на педагогические идеи Пьера де Кубертена [6].

Выполнение нормативов ВФСК ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания не только подрастающего поколения, но и в целом всего населения страны. Комплекс нацелен на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Выполнение нормативов комплекса предполагает физическую подготовку населения различных возрастных групп от 6 лет до 70 лет и старше (от I ступени до XI ступени) к установленным нормативным требованиям, которые соответствуют знакам отличия ГТО: золоту, серебру и бронзе [4].

С 2019 года Всероссийский спортивный комплекс ГТО вошел в состав Федерального проекта как «Спорт-норма жизни!» является частью Национального проекта «Демография» на период 2019-2030 гг. и основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций.

В комплексе предусматриваются виды испытаний, соответствующие всем категориям населения и гендерному различию.

Даны рекомендации к недельному двигательному режиму каждой возрастной ступени и гендерному отношению, необходимых для самостоятельной физической подготовки к выполнению данных нормативов, для развития физических качеств и укрепления здоровья [3].

Опираясь на свой опыт работы в школе, я понимаю, что в наше время, необходимы постоянные обучения, знания в области физической культуры и спорта, поэтому с большим удовольствием обучаюсь на семинарах, участвую в профессиональных и спортивных конкурсах, в различных вебинарах и онлайн конференциях. Видь именно там педагог получает жизненный и педагогический опыт. Путем применений новых знаний можно добиться более высоких показателей в занятиях физической культуры и спортом, мотивировать учащихся к учебной деятельности.

Направления Е.В. Квашниной, я использую в своей работе со школьниками, что показывает высокие результаты на различных спортивных соревнованиях, стимулируют мотивацию у учащихся систематически, заниматься физкультурой, посещать внеурочные спортивные секции и сдавать нормативы по ВФСК ГТО.

Чтобы сформировать здоровый образ жизни у учащихся, нужно в первую очередь понять, что в основе здорового образа жизни лежит система физкультурных занятий, которые проявляются в повседневном выполнении. Разовые мероприятия не решают проблему формирования здорового образа

жизни. Необходима целенаправленная и систематическая работа по укреплению здоровья подрастающего поколения.

Литература

1. Квашина Е. В. Социально-педагогическое условие становления физической культуры старшеклассников, Челябинск 2005, - 204с.

2. Малярчук Н. Н. Здоровый образ жизни: учебное пособие / Н. Н. Малярчук; Министерство образования и науки Российской Федерации [и др.]. — Электрон. текстовые дан. / Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008 — 136 с. // URL: https://library.utmn.ru/dl/PPS/MalyarchukNN_Zdorov.obraz.pdf.

3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, 2002 – 121с.

4. Салахиев Р. Р. История и возрождение физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебнометодическое пособие / Р. Р. Салахиев и др. – Казань: КФУ, 2015. – 88 с.

5. Трецова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. докт. пед. наук. Омск : СибГУФК, 2003. – 51с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 480с.

УДК 372.8

**Сафонова Т.С.¹; Богданова В.А.², к.п.н., доцент
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

¹«Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия

² Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,
v.a.bogdanova@utmn.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к профориентации молодежи, проблемы предпрофильной и профильной подготовки, профессиональном самоопределении. Предложен план профориентационной работы в общеобразовательном учреждении.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, активные и пассивные формы профориентационной работы, профиль подготовки.

**Safonova T.¹ ; Bogdanova V.², Ph.D.
ORGANIZATION OF CAREER GUIDANCE WORK OF HIGH
SCHOOL STUDENTS IN INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS ORIENTATION**

¹ Regional sports school of the Olympic Reserve in cross-country skiing and biathlon
L.N. Noskova, Tyumen, Russia

² Tyumen State University, Tyumen, Russia, v.a.bogdanova@utmn.ru

Annotation. The article discusses modern approaches to career guidance of young people, the problems of pre-professional and profile training, professional self-determination. The plan of career guidance work in a general education institution is proposed.