

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР, ПОВЫШАЮЩИЙ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ УЧАЩЕГОСЯ

Заколотная Н.Д.

Белорусский государственный университет физической культуры

Как можно заметить, во многих научных статьях, публикациях и СМИ понятия «физическая культура» и «спорт» неизменно стоят рядом. В формулировках, касающихся здоровья и двигательной активности, они неотъемлемо дополняют друг друга. Мы обратили внимание, что многими учащимися общеобразовательных школ, а также и их родителями, физкультура воспринимается как что-то предварительное, что неизбежно в итоге заканчивается занятием спортом. И если складывается так, что человеку спорт неинтересен, то и физкультуру заодно он предпочитает игнорировать. С данной проблемой нередко сталкиваются учителя учебного предмета «физическая культура и здоровье», так как родители учеников не хотят видеть и понимать эту разницу, навязывая предвзятое отношение к учебному предмету своим детям.

Если отделить эти два понятия друг от друга и рассмотреть физическую культуру как самостоятельный и целостный вид деятельности, то становится очевидно, насколько большими возможностями по формированию и развитию личности она обладает.

Ошибочно полагать, что физкультура – это только лишь смена умственной деятельности на физическую. На самом деле теоретический компонент присутствует постоянно в течение каждого занятия. Это техника безопасности на уроке в зале и на улице, гигиенические знания, правила спортивных и подвижных игр, строевые упражнения, технические и тактические составляющие. Кроме того, теоретический материал подразумевает знания об олимпийском движении, основах и истории множества видов спорта. Как видно, не только уметь, но и знать на физкультуре нужно немало. Соответственно будет заблуждением утверждать, что на уроках не происходит умственного развития, а поговорка «сила есть – ума не надо» к организованному учебному процессу не имеет никакого отношения.

«Физическая культура и здоровье» является тем учебным предметом, который ликвидирует последствия длительного сидения на месте и высоких умственных нагрузок как в течение учебного дня, так и недели. Высокий эмоциональный фон урока не просто дает возможность учащимся выплеснуть эмоции, но и для преподавателя является инструментом диагностики истинных межличностных отношений в коллективе класса. Нередко классные руководители приходят именно на физкультуру понаблюдать за тем как дети себя ведут во время переодевания или эмоциональной игры.

Если все общеобразовательные предметы в школе направлены на познание окружающего мира, то физкультура направлена на познание самого себя. Детям предоставляется возможность как раскрыть свои личные способности, так

и изучить предел человеческих возможностей в целом на примере рекордов в различных видах спорта.

Физкультура как никакой другой урок реализует межпредметные связи, так как прямо или косвенно касается всех сфер человеческой деятельности. Ощущения в организме во время и после нагрузок прекрасно объяснят химия и биология. Где проходят соревнования и из какой страны спортсмен – подскажет география. Почему экипировка спортсмена выглядит именно так, каковы особенности спортивного инвентаря и как изменялись правила соревнований – история. Физика поясняет многие вещи, связанные с невероятным владением предметами, снарядами и преодолением сопротивления, а иностранный язык расширяет горизонты и дает возможность узнавать новое от различных людей об их культуре.

Нам также известно, что нередко на уроке трудового обучения учащиеся ремонтировали лыжи или шили сумки для сменной обуви, чинили волейбольные сетки или зашивали мячи. Что до математики, то физкультура ею просто пронизана. Секунды, метры, десятые доли, счет в игре, нормативы. Судейство любой игры, соревнования или эстафеты базируется на протоколах, которые наглядно и доступно отражают уровень подготовленности каждого участника.

Довольно часто урок физической культуры и здоровья сам по себе представляет натуральную наглядность для многих общеобразовательных учебных дисциплин, где приводя сравнительный жизненный пример можно начать со слов: «А помните, дети, когда вы на физкультуре ..?»

На этом уроке каждый ученик – практикант, так как каждое занятие он учится свои знания реализовать в действия. Проявлять осторожность, демонстрировать лидерские качества, принимать решение, действовать как лично, так и в команде, брать на себя ответственность. Например, получив мяч, ученик становится перед выбором – рискнуть бросить его в корзину или отдать пас, чтобы не подвести команду. Уметь слушать, видеть, предугадывать, контролировать обстановку.

Кроме того, здесь все умения и достижения учащихся на виду, а не спрятаны у каждого в своей тетрадке. Невозможно скрыть незнание или неумение и всегда можно продемонстрировать свои успехи сверх учебной программы. И на уроке физической культуры, и на ЧЗС наглядно представлено в чем у мальчиков преимущества перед девочками и наоборот. И что немаловажно, именно на физкультуре двоечники имеют возможность поменяться местами с отличниками и почувствовать свою значимость в коллективе, получить одобрение класса и учителя.

Несомненно, глядя на то, как одноклассники выполняют задание, дети учатся оценивать как себя, так и других. Можно видеть не только программу своего, например, шестого класса, но и понаблюдать за старшекласниками, понять к чему нужно стремиться спустя несколько лет. Можно не просто это

попробовать, но и посотрудничать с учащимися младших и старших возрастов. При одновременном занятии двух классов на одном уроке ученики получают совсем иной опыт общения. Это можно сравнить с семьей, в которой уживаются несколько поколений родственников, а не только родители с детьми.

Если при решении примера, выполнении лабораторной работы или написании диктанта ребенок совершает ошибку, то эта ошибка, во-первых, исправима, а во-вторых, касается только самого ребенка. А вот ошибка на уроке физкультуры может привести к случайной травме другого человека. Это накладывает ответственность на самих учащихся и стимулирует их думать о своих поступках, а также прогнозировать последствия.

Несоблюдение дистанции или правил игры, слишком сильный физический контакт, столкновения из-за незнания «право-лево» или самовольные действия приводят не просто к неудовлетворительным отметкам, а к весьма серьезным последствиям. Тем самым физкультура учит дисциплине, внимательности и ответственности – качествам, необходимым в реальной жизни независимо от рода занятий.

Также очень важно на уроке физическое взаимодействие, которым обуславливается специфика данного учебного предмета. Уметь рассчитать силу при контактировании с другими людьми (бросить мяч, задержать соперника и т. д.) имеет значение при возникновении конфликтных ситуаций и обычной жизни.

В большинстве случаев во время взаимодействия учеников и учителя движения и жесты заменяют слова. Тем самым формируется навык невербального общения и улучшается взаимопонимание в коллективе. А еще приходит понимание, что друг друга необходимо страховать при выполнении сложных заданий и при этих же обстоятельствах доверять другим людям.

Сложно оспорить, что учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет очень широкий спектр возможностей в гармоничном развитии школьников и напрямую влияет на формирование как физических, умственных, так и нравственных качеств. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.