**Здоровье сбережение на уроках физической культуры.**

МБОУ СОШ №35

им. К. Д. Воробьева

учитель физической культуры

Столярова С.В.

Введение

Актуальность темы. Внедрение здоровьесберегающих технологий в стране неразрывно связано не только с вопросами воспитания молодежи, подготовки ее к труду и защите демократических завоеваний, но и с вопросами повышения производительности труда трудоспособного населения, сохранения его долголетия за счет правильного использования средств физической культуры, организации профилактических мероприятий с использованием естественных сил природы.

Общая социально-педагогическая проблема здоровьесберегающей деятельности связана с эффективностью реализации социально–экономических и социально–педагогических функций физической культуры и обусловлена взаимосвязью с другими явлениями общественной жизни, сочетанием физического воспитания с остальными аспектами и видами воспитания, в том числе и трудовым [11, 17, 24].

Привлечение школьников к активной физкультурной деятельности невозможно без удовлетворения их интересов и потребностей в данной области, которые реализуются при соответствующей организации учебного процесса [16, 25].

Новые технологии должны принимать во внимание современные методы и средства дисциплины, что может способствовать активизации физкультурной деятельности, развитию регулярной потребности к сохранению и укреплению собственного здоровья [6, 7, 26].

Среди многочисленных видов спорта и двигательной активности большим потенциалом обладают различные средства физической культуры, которые пользуются повышенным интересом у школьников и способны активно формировать его поведение.

Поэтому в образовательном пространстве школы особенно актуальными становятся здоровьесберегающие мероприятия, направленные на укрепление соматического здоровья школьников. Они разрабатываются под конкретный педагогический замысел, опираются на научную концепцию, имеют цель, формы, методы, приемы и средства педагогического процесса и приводят к запланированному результату.

Объект исследования – здоровьесберегающие технологии.

Предмет исследования – средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий у школьников.

Цель исследования – теоретическое обоснование здоровьесбережения на уроках физической культуры.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать современную научно-методическую литературу относительно физкультурно-оздоровительных занятий у школьников.

2. Изучить взаимосвязь культуры здоровья личности с физической культурой.

3. Выявить роль физической культуры в укреплении здоровья школьников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ, синтез, дедукция и индукция.

Практическая значимость. Данная работа может быть полезна педагогам, учителям физической культуры, преподавателям для реализации путей укрепления и сохранения здоровья школьников на уроках физической культуры.

# Глава 1. Теоретико-методологические проблемы ориентации школьников на здоровый образ жизни

## 1.1. Проблема формирования ориентации школьников на здоровый образ жизни

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физического благополучия, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологическим базисом для физического и психического благополучия. По B.И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом [1, 2, 3].

Здоровье формируется в результате взаимодействия определенных внешних и внутренних факторов. Признаками индивидуального здоровья являются: специфическая и неспецифическая резистентность к действию стрессорных факторов; показатели роста и развития; уровень физического и функционального состояния организма; наличие хронических заболеваний или дефектов развития; уровень моральных и волевых установок.

Таким образом, четырехкомпонентная модель здоровья представляет собой целостный взгляд на индивидуальное здоровье и иерархию входящих в ее состав компонентов [8, 11, 12].

Соматический компонент дает оперативную информацию о функциональном состоянии органов и систем организма, в основе которого лежит индивидуальная биологическая программа, которая опосредуется базовыми потребностями разных этапах онтогенеза.

Физический компонент дает информацию об уровне роста и развития органов, в основу которого положены морфофункциональные резервы, обеспечивающие процесс адаптации [2, 22].

Психический компонент отражает состояние психики, что обуславливает состояние душевного комфорта и адекватной поведенческой реакции. Нравственный компонент представляет собой комплекс характеристик мотивационной сферы, в основе которого лежит система ценностей, установок человека в обществе.

Сохранение и укрепление здоровья нации зависит во многом от отношения каждого школьника к своему здоровью. Формирование рационального отношения к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни является важными приоритетами государственной политики [15].

Проблема укрепления здоровья школьников на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества [8, 13].

Большой объем информации, постоянное обновление учебных программ, широкое использование технических средств оказывают неблагоприятное влияние на двигательную деятельность учащихся.

Школьники являются наименее социально защищенными группами населения, так как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют высокие требования к функциям и системам их организма.

Анализ научной литературы относительно здоровья школьников показывает, что во время обучения в школе здоровье учеников не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [8, 21, 24].

Четверть школьников при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и школьников, которые относятся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья [23].

По данным многих авторов, сами школьники почти не предпринимают никаких мер для укрепления своего здоровья, однако в рейтинге ценностей здоровье стоит на втором месте после образования [11].

Школьники в полной мере подвержены воздействию целого ряда неблагоприятных факторов и вынуждены постоянно адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям жизни.

Высокая интенсивность современного учебного процесса, снижение ежедневной физической активности, отсутствие сформированного адекватного отношения к здоровому образу жизни приводят к негативному влиянию на состояние физического и психического здоровья школьников [26].

Накопленный опыт показывает, что важнейшим фактором, влияющим на здоровье населения страны, является внедрение превентивных мероприятий по предотвращению заболеваний, с одной стороны, и активизация здорового образа жизни, с другой [2, 3].

Превентивные меры подразумевают использование чистой воды и здоровой пищи, улучшение экологической ситуации, сокращение объектов, которые загрязняют окружающую среду, и снижение негативного влияния других факторов риска.

Здоровый образ жизни является базой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [15, 16], участия в общественной, трудовой, семейно-бытовой сферах жизни.

Социальная важность и необходимость решения проблем укрепления здоровья школьников в процессе обучения и воспитания вытекает из стратегии устойчивого развития России и её государственной образовательной политики.

Ориентация школьников на здоровый образ жизни предполагает наличие в образовательном процессе главных компонентов формирования основ здорового образа жизни современного человека:

– познавательного (получение знаний о нормальном функционировании здорового человека, о способах, средствах и методах его сохранения и укрепления;

– ценностно-ориентационного (формирование целенаправленной ориентации школьников на здоровый образ жизни; понимание ими ценности своего здоровья и его важности в организации своей жизнедеятельности);

– коммуникативного (владение средствами и методами по предупреждению и устранению стрессовых ситуаций во время учебы);

– эстетического (формирование чувства красоты здорового человека, развитие способностей получать удовлетворение от занятий спортом);

– физкультурного (владение разнообразными формами двигательной активности для обеспечения индивидуального здоровья);

Общими критериями сформированности у школьников ориентации на здоровый образ жизни выступают:

– активность в оздоровлении личности и физическом самосовершенствовании;

– позитивные изменения в состоянии здоровья;

– осознанный выбор здорового образа жизни для личностного благополучия и эффективности.

Педагогическими условиями, от которых зависит сформированность ориентации школьников на здоровый образ жизни, являются следующие:

– отношением к физической культуре у всех субъектов образовательного процесса как к большой ценности;

– личным примером преподавателя;

– наличием дополнительных программ, направленных на развитие физической культуры и формирования здорового образа жизни;

– созданием системы педагогического сопровождения для школьников, которые испытывают трудности в процессе приобщения к физическому воспитанию и массовому спорту.

Важной задачей деятельности педагогического коллектива школы является активное применение различных физкультурно-оздоровительных мероприятий во время уроков.

Это предусматривает наличие оздоровительных моментов на уроке, таких как физкультминутки, динамические паузы, релаксация, дыхательная гимнастика, йога, массаж биологически активных точек.

Необходимо также определить, соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений [13, 14, 20].

Возможными результатами данной направленности современных школ являются:

− активизация физических возможностей организма обучающихся;

− рост физического развития и физической подготовленности школьников;

− повышение мотивации на здоровый образ жизни;

− повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;

− поддержка со стороны родителей деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии [21].

Таким образом, мы видим, что современная школа делает все возможное для того, чтобы сформировать у учащихся четкую позицию в отношении здорового образа жизни, повысить приоритет данной идеи.

## 1.2. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой

Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности.

Здоровье является целостным, многомерным динамическим состоянием, которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности. Культура здоровья личности обуславливается жизненными приоритетами человека (наличием позитивных целей и ценностей); вдумчивым и осмысленным отношением к своему здоровью, рациональной организацией здорового образа жизни, который позволяет управлять состоянием человека исходя из его индивидуальных особенностей организма, а также реализовывать программы самореализации.

Формирование культуры здоровья личности реализуется в системе образования и тесно связано с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время реальная система образования зачастую приводит к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи [4, 6].

Интенсификация учебного процесса, увлечение компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физической культурой и спортом – главные причины гиподинамии школьников и студентов. Кроме того, большинство руководителей и педагогов образовательных учреждений слабо владеют специальными знаниями и умениями диагностики состояния здоровья, организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

Если рассматривать культуру здоровья личности с позиции системно-структурного подхода, то она представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, системонаполняющих и системообусловливающих [13].

Индивидуальное здоровье человека является системообразующим фактором, которое нужно оценивать в динамике и практико-ориентированном здоровом образе жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиции повышения или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких-либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний.

Духовно-нравственные ценности являются системонаполняющими компонентами культуры здоровья, а также менталитетом здорового стиля жизни, валеологической грамотности (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации здорового образа жизни, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительных технологии, которые направленны на физическое и психическое совершенствование личности.

Объективный и субъективный характер приобретают системообусловливающие факторы формирования культуры здоровья. В число объективных факторов относят социальные и биологические. Уровень социально-экономического развития общества; государственная политика в области охраны здоровья; наличие моды на здоровье; материальное благополучие граждан и уровень их жизни являются социальными факторами благополучия.

К биологическим системообусловливающим факторам культуры здоровья личности относят фенотипические и генетические предпосылки психофизического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, факторы окружающей среды существования индивида в социуме.

Важным звеном физической культуры является целенаправленное формирование здорового образа жизни, который основан на фундаментальных знаниях о здоровье, убеждениях и мотивации, а также устойчивом стереотипе систематически заниматься своим здоровьем; привитии навыков организации режима дня и повседневной физической активности. Настоящая культура физической деятельности упорядочивает поведение человека, способствует воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности личность. Исходя из этого, систематическая двигательная активность является базисом культуры здоровья личности, ее фундаментальным компонентом [10].

Учитывая вышесказанное, системный подход к культуре здоровья помогает считать физическую культуру системообразующим фактором здорового образа жизни, который является фундаментом индивидуального физиологического состояния человека, процесса самореализации и самосовершенствования личности [6].

Учитывая тесную корреляцию культуры здоровья с различными структурными компонентами физической культуры и разновидностями физкультурно-спортивной деятельности, следует отметить наиболее близкую гармоничную взаимосвязь сферы оздоровительной физической культуры и массового спорта, а также противоречивость этой взаимосвязи в сфере спорта высших достижений [18].

В то же время, учитывая огромный потенциал и значение физической культуры для формирования личностной культуры, остается и требует незамедлительного решения ряд проблем содержательного и структурного наполнения культуры здоровья личности, методов и принципов ее формирования в образовательной системе физического воспитания различных возрастных групп населения.

## 1.3. Характеристика здоровьесберегающих технологий у школьников

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, которая направлена на сохранение и упрочение здоровья участников образовательного процесса, на формирование здорового образа жизни воспитанников и всего коллектива, на создание здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения, т.е. деятельность направленная на создание оптимальных условий для сохранения укрепления и формирования здоровья всех участников образовательного процесса в образовательном учреждении. Эта система состоит из методов, приемов, способов решения задач здоровьесбережения [21].

Целью здоровьесберегающих  технологий является обеспечение возможности школьнику сохранить здоровье за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

1. «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Ответственность за свое здоровье— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья [21].

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

В современной школе существует понятие культуры здорового образа жизни личности, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Главной задачей учителя физической культуры является не только качественное преподавание и передача школьникам необходимых знаний, умений и навыков своего предмета, но и содействие сохранению здоровья, активному пропагандированию здорового образа жизни среди школьников, формирование физически и духовно здоровых граждан государства [22, 23].

Известно, что повышение уровня здоровья связано прежде всего не только с развитием медицины, но и с сознательной умственной работой самого школьника по восстановлению и развитию жизненных ресурсов.

Здоровьесберегающая деятельность школы может быть организована с помощью таких форм и методов, как:

− диспансеризация;

− профилактические прививки;

− дни и недели здоровья;

− спортивные школьные праздники;

− участие в районных спортивных соревнованиях;

− беседы о здоровье с учащимися и из родителями;

− оформление классных и школьных «Уголков здоровья» и др.

В школах и высших учебных заведениях в учебный процесс внедрены здоровьесберегающие образовательные технологии.

Данное направление включает психолого-педагогические технологии, программы, методы, обеспечивающие воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению, укреплению здоровья, представление о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. В связи с этим остаются важными вопросы оздоровления организма, иммуномодуляции, правильного развития и функционирования систем.

Двигательная активность является одним из важнейших факторов формирования общей культуры общества, где здоровье школьника является не только медицинской, но и экономической и социальной проблемой. Показатели двигательной активности формируют фундамент здоровьеформирующего воспитания школьников.

Уровни физической и функциональной подготовленности являются основными критериями оценки эффективности двигательной активности, где физическая подготовленность занимает особое важное место [8].

Вопрос физической подготовленности в контексте здоровья позволяет сформировать взгляд на культуру общества, уровень мотивации школьников к различным формам двигательной активности, заинтересовать в пропаганде здорового образа жизни.

# Глава 2. Роль физической культуры в укреплении здоровья школьника

## 2.1. Роль двигательной активности и физической культуры в здоровьесбережении школьника

Физическая культура является важным средством повышения социальной и трудовой активности школьников, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, а также потребности во взаимоотношениях [19].

Основными задачами физической культуры является постоянное повышение уровня здоровья, физического и духовного развития школьников.

В учебно-воспитательной сфере физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в сочетании с физическим воспитанием школьников, с учетом их состояния здоровья, а также уровня физического и психического развития.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является главным направлением внедрения физической культуры и призвана обеспечить развитие этой культуры, которое в свою очередь способствует развитию физических, морально-волевых, умственных способностей и профессионально-прикладных навыков школьников [24, 26].

Физическая культура является важнейшим средством социального становления школьников – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности [4, 5].

Физкультурно-оздоровительная деятельность предполагает комплексное решение таких педагогических задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Максимальное развитие двигательных качеств, работоспособности, обеспечивающих достижение высоких результатов, является актуальным направлением при интегрированной реализации задач воспитательного, оздоровительного и образовательного характера.

Важную роль в оптимизации данной ситуации играют повышение мотивации к внедрению средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе и к занятиям по физическому воспитанию, рекреации, выбору адекватных средств компенсации недостатка повседневной двигательной активности.

Современная образовательная система должна обеспечивать оптимальные условия для реализации потребностей школьников в получении профессионально значимой информации, познании, общении, социальном признании и личностном самовыражении.

Специалисты [11, 16] отмечают, что стратегической целью базового образования должно быть создание среды, которая будет способствовать физическому и нравственному воспитанию школьников, поддержанию и укреплению их уровня здоровья, воспитанию культуры здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, которые будут снижать негативное действие внешних и внутренних факторов среды, а также повышать стрессоустойчивость учащихся.

Мотивациями могут быть: ориентации на здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на здоровый образ жизни, на получение положительных эмоций, на развитие двигательных способностей и красивую фигуру, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на воспитание характера и своей социальной позиции к самосовершенствованию.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в коллективах.

Ежедневная утренняя гимнастика является обязательным минимумом физической тренировки. Физические упражнения необходимо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, кроме того очень полезными являются упражнения в воде.

Важнейшее условием здорового образа жизни является соблюдение оптимального двигательного режима, основу которого составляют систематические занятия физическими упражнениями, стретчингом и спортом, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей школьников, сохранения их здоровья и двигательных навыков.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья школьников, высокой работоспособности и продлению жизни.

Многочисленные стороны воспитания должны формироваться одновременно и в тесной взаимосвязи друг с другом: воспитание развития интеллектуальных, физических, нравственных, эстетических аспектов в человеке; формирование его мировоззрения; решение задач трудового и патриотического воспитания.

Физическое воспитание одновременно оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности. Укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

В последние годы большое внимание уделяется проблематике изучения использования средств физического воспитания в оздоровительных целях [12, 25]. Однако школьники имеют крайне низкий уровень знаний о важности физической культуре в целом.

Формирование готовности школьников к здоровому образу жизни возможно при условии реализации таких организационно-педагогических факторов:

• всестороннее использование нравственного потенциала физической культуры и спорта для формирования культуры здоровья личности;

• единство формирования знаний, умений и навыков, а также убеждений, ценностных ориентаций;

• сохранение индивидуальных приоритетов в создании для каждого человека собственной здоровьесберегающей технологии [21].

Следует отметить, что школьники считают очень важной информацию о методике оздоровительного бега и ходьбы, рациональном питании, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования дыхательных и гимнастических упражнений, закаливании. Данным вопросам следует уделять особое внимание при теоретической подготовке учащихся.

В практической работе, как правило, сочетаются различные виды технологий, направленные на повышение физической работоспособности школьников.

Во время разработки проекта будущей технологии физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо стремиться к гармоничному взаимодействию всех элементов физкультурно-оздоровительной системы:

– занимающихся;

– целей обучения и воспитания (общих и частных);

– содержания обучения и воспитания;

– процессов обучения и воспитания;

– педагогов (тренеры-преподаватели, учителя);

– организационных форм работы.

Проект технологии физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо разрабатывать как в рамках одного периода обучения и воспитания, так и на весь период применения педагогической технологии.

# 2.2. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания

Для того, чтобы достичь оздоровительного эффекта при занятии физическими упражнениями, необходимо соблюдать основные принципы тренировки:

1.Систематичность - последовательность, регулярность нагрузки.

2. Постепенность - постепенное повышение нагрузки, обеспечивающее развитие функциональных возможностей.

3. Адекватность - индивидуализация нагрузки.

Реализация принципа систематичности определяется развитием в организме механизмов долговременной адаптации. В основе долговременной адаптации лежит усиленный синтез белка, способствующий увеличению мощности функционирующих клеточных структур [9, 17].

Именно в этот период наблюдается также возрастание энергетических потенциалов организма. Если же через определенный период двигательная нагрузка не повторяется, усиленный синтез белка выключается и заменяется расщеплением тех белков, которые синтезировались.

Таким образом, одно занятие существенного положительного сдвига в организме не дает. Положительный эффект отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего. Следовательно, основой для развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки, регулярное повторение занятий.

Принцип постепенности подразумевает постоянное увеличение нагрузки. Если же величина нагрузки остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным, так как в новых условиях двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки - еще одно важное требование организации оздоровительной тренировки. Нарушение принципа постепенности в физическом воспитании может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья.

И лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит желаемый успех.

Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Необходимо также учитывать специфику воздействия физических упражнений.

Основными изменениями, наступающими в организме в результате тренировки и имеющими огромное значение в укреплении здоровья, являются: повышение энергетического потенциала, расширение возможностей транспорта кислорода, совершенствование окислительных процессов, увеличение функциональных способностей и др.

Эти изменения носят специфический характер адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнений на выносливость. Именно этот вид упражнений рассматривается как основное средство укрепления здоровья [4].

Суть оздоровительной тренировки заключается в том, что она должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.

Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Занятия оздоровительной тренировкой обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы [4, 6].

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий);

3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);

4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни.

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

Чтобы оздоровительная тренировка оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила [4]:

1) средства и методы оздоровительной тренировки должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.);

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

# Таким образом, исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

# Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

# Заключение

1. Анализ и обобщение современных литературных источников показал, что актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Физическая культура содействует эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

## 2. Физическая культура личности является социальной областью общей культуры человека, которая включает в себя уровень специальной образованности, степень физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентацией и социально-духовных ценностей, приобретенных, которые формируются в результате занятий физкультурно-спортивной деятельностью, следованиям правилам культуре образа жизни, духовности и психофизическому здоровью.

3. Систематические занятия физической культурой в сочетании с рациональным питанием и образом жизни являются наиболее эффективными средствами в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают тренирующее воздействие на школьника: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки, повышается устойчивость к различным заболеваниям.

Список литературы

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон. – Мн. : Попурри, 2002. – 224 с.
2. Апанасенко Г.Л. Валеология на рубеже веков : учеб. пособ. – Днепропетровск : УДХГУ. – 2000. – 148 с.
3. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально–гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165–179.
4. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
6. Воронов Н.А., Аршинова Н.Г., Емельянова Л.В. Физическая культура и личность // В сборнике: Роль инноваций в трансформации современной науки // Сборник статей Международной научно-практической конференции. - 2016. - С. 104-106.
7. Гафиатулина Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Гафиатулина Н.Х. – Ростов–н/Д., 2007. – 24 с.
8. Гиря А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – № 3 (5). – С. 328–330.
9. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст]: учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
10. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Феникс, 2013. – 201.
11. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания школьников высших учебных заведений: автореф. дис. … канд. наук по физ. восп. И спорту: спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.
12. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Научн. мир, 2008. – 198 с.
13. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. –139 с.
14. Куприянова Э. В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья школьников : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Куприянова Э.В. – Пенза, 2007. – 24 с.
15. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для ВУЗов /Р.И.Купчинов. – М.: ТетраСистемс, 2006. – 352с.
16. Курамшин Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 58–61.
17. Лисицкая Т.В, Сиднева Л.К. Аэробика, частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - С.16-37.
18. Матвеев Л. П. Модельно–целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28–37.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет [Текст]: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб.: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.
20. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Упражнения для позвоночника; Дыхательная гимнастика; Лечебная гимнастика в воде и др. [Текст] / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова (под ред. Евдокимовой Т.А.) – М. : АСТ, Сова, 2007. – 992 с.
21. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.
22. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
23. Федоткин А.Ю. Современный взгляд на состояние здоровья школьников и влияющие на него факторы / А.Ю. Федоткин, А.Н. Лобов, О.В. Волченкова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – №4 (27). – С. 63-66.
24. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России : моногр. / С. В. Алексеев [и др.]. – М. ; Воронеж : ООО НИЦ «Еврошкола» ; ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 500 с.
25. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов высших учебных заведений / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 234 с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта; учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: изд. Центр «Академия», 2014. - 264 с.