

се опытной работы становится *экспериментальной*. Сравнительный анализ осуществляется на начало и конец экспериментальной деятельности с этой же группой.

Контрольной группа считается тогда, когда лица, участвующие в эксперименте, находятся вне сферы действия независимых переменных (опытного события).

Экспериментальная группа – это лица, подвергающиеся воздействию независимой переменной (экспериментального стимула).

Если количество испытуемых до 100 человек, то подсчет производится количественный и качественный. Если количество испытуемых свыше 100 человек, то подсчет производится количественный, качественный, так и подсчет процентного соотношения. Полученные данные описываются экспериментатором, как в количественном соотношении, так и в процентном. Результаты представлены в таблицах, диаграммах, гистограммах и других наглядных формах.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Адамская О. В.

Тамбовское бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Жарикова О. П.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Тамбова»

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ является полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость. В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Состояние здоровья ребенка, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает тревогу.

Дети теряют здоровье за годы обучения в школе. Следовательно, именно от педагогической общественности, прежде всего педагогов, организаторов образования, родителей зависит здоровье детей, а следовательно, здоровье нации. Поэтому в современных условиях возрастает

тает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека.

В настоящее время здоровье человека рассматривается в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни.

Для общественного развития необходима система научных знаний о резервах и ресурсах саморазвития человека, об оптимальных методах их восстановления в процессе труда и отдыха, об истинных потенциалах их развития. Один из основателей педагогической психологии П. Ф. Каптерев считал возможным утверждать, что человек «...прежде всего и больше всего есть то, что получается от саморазвития, от его самодеятельности».

Проблемами поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья детей занимались А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа, А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов, Ж. Г. Сотник, Л. А. Заричанская, А. Г. Сухарев, С. В. Попов, С. Г. Иванченко, Е. А. Земба, Т. Н. Клепцова, Л. А. Деминская и др.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Движение – не просто одно из составляющих здорового образа жизни, это совершенно необходимая предпосылка нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток движения, приводящий к нарушению обмена веществ, является основной причиной так называемых болезней цивилизации.

Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом носит название гипокинезия. Гипокинезия пагубно влияет на здоровье, приводит к развитию

сердечно-сосудистых расстройств и нарушению обмена веществ. Мышечный «голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов.

Одним из наиболее действенных средств, способствующих устранению негативных влияний гипокинезии и профилактикой возникновения различных заболеваний являются занятия оздоровительной физической культурой, разнообразие которой позволяет всесторонне и благоприятно воздействовать на здоровье и личность человека.

Оздоровительная физическая культура имеет важное значение, не только как профилактическое средство предотвращения возникновения заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует восстановлению функций организма после перенесенных заболеваний, особенно, после хирургических вмешательств. Пациенты, перенесшие серьезные заболевания, после стационара, как правило, направляются в профилактории и санатории, где им необходима оздоровительная физическая культура, которая отличается как дозировкой физической нагрузки, так и построением, последовательностью и разнообразием физических упражнений.

Задачами оздоровительной физической культуры после перенесенных заболеваний являются: повышение функциональных возможностей организма и восстановление моторно-висцеральных рефлексов.

Эти задачи осуществляются, во-первых, правильным построением оздоровительных занятий; во-вторых, полным соответствием предлагаемых нагрузок функциональным возможностям организма; в-третьих, правильным распределением оздоровительных физических упражнений, направленных на восстановление саморегулирующих систем организма, которые нарушаются в результате стрессов, энергетической разбалансировки, физических травм, инфекций.

В Федеральные образовательные стандарты нового поколения по физической культуре для 5-9 классов в раздел «Физическое совершенствование» включена тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность», которая ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Рассмотрим вопрос, что же такое оздоровительные системы. *Оздоровительные системы* – это системы знаний и практических методов, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. *Традиционные системы* пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун. *Современные оздоровительные системы* формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, такие, как аэробика, стретчинг, холизм, атлетическая гимнастика, оздоровительный фитнес и др. В странах, живущих в условиях культурной изоляции, возможно появление «примитивных» оздоровительных систем, например – учение Порфирия Иванова.

Технократическая цивилизация Запада привела к разрушению нравственности человеческого сообщества, деградации культуры и духовности, вероятно, поэтому во всем мире наблюдается интерес к восточным, в частности йоговским, системам психофизического совершенствования.

То, что основной целью всех восточных оздоровительных систем является гармоничное развитие личности, привело в итоге к тому, что методики психофизического совершенствования человека были отшлифованы до мельчайших деталей. И самое главное – они были приведены в соответствие с разнообразными аспектами психологии, физиологии, практика биоэнергетики человека, а также с особенностями природы и космическими ритмами. Таким образом, возникли стройные и целостные системы духовного и физического совершенствования человека.

С целью изучения вопроса об использовании современных и традиционных оздоровительных систем в деятельности учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования нами был применен один из методов исследования по теории и методике физического воспитания – анкетирование. Анкетирование проводилось по 2 вопросам. В исследовании приняло участие 100 учителей физической культуры и 35 педагогов дополнительного образования. Анализ проведенного исследования показал, что 10 % опрошенных используют в своей работе йогу, 7 % – ушу, 75 % – аэробику, 28 % – стретчинг, 56 % – атлетическую гимнастику, 10 % – оздоровительный фитнес. Проведенное исследование показывает, что учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования в недостаточной мере используют в учебном и учебно-тренировочном процессе современные и традиционные оздоровительные системы.