

Е.А. Богачева

*кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики воспитания
и дополнительного образования
Белгородского института развития образования,
e-mail: bogacheva_59@mail.ru*

Ф.И. Собянин

*доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории и методики физического воспитания
Белгородского государственного национального
исследовательского университета,
e-mail: e-mail: sobyanin@bsu.edu.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В статье рассмотрены современные подходы к формированию здорового образа жизни школьников. Дано определение «игровые физкультурно-оздоровительные технологии». Описаны функции, методы, средства, формы применения игровых физкультурно-оздоровительных технологий в обучении школьников.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, физическая культура, игра, здоровье, технологии.

В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни становится одной из самых приоритетных в социально-педагогической сфере [9]. Проблеме формирования ЗОЖ посвящено немало совещаний, научных конференций, учебных, методических работ и научных исследований.

Особое внимание уделяется обоснованию, разработке и внедрению различных оздоровительных технологий в общеобразовательных школах [9]. Они обеспечивают рациональный режим дня, оптимальную физическую и умственную нагрузку обучающимся, снижение энергозатрат организма, правильное питание, благоприятную эмоциональную атмосферу.

Оздоровительные технологии используются в самых разных формах и видах. В образовательных учреждениях Белгородской области реализуется проект по использованию игровых физкультурно-оздоровительных технологий, в основу которых положен принцип и метод игры. Подобные технологии предлагаются впервые. Они расширяют диапазон представлений о применении игры как средства, метода и формы занятий физической культурой.

Теоретическими основами в данном случае являются: идея всестороннего и гармоничного развития личности, идеи Платона о применении гимнастики для духовного развития человека, теория «человека играющего» немецкого философа Й. Хейзинги, аспекты игры с позиции культурологического подхода,

психолого-педагогические положения теории игры отечественных и зарубежных авторов.

Всестороннее гармоничное развитие человека может опираться на игру как средство разнообразного мультифакторного педагогического воздействия. Всесторонность обеспечивается тем, что игры во всем своем многообразии содержат возможности воздействия на физические качества, психические особенности личности, личностные качества (отражающие специфику социально значимых свойств личности), эмоциональное состояние, нравственное развитие, уровень знаний, мировоззрение и т.д. Поэтому в технологии необходимо учитывать эту идею, подбирая средства и методы воздействия на занимающихся [1, 6, 7].

Всесторонность развития занимающегося играми обеспечивается масштабностью и разнообразием игр, их классификаций, принадлежностью к разным регионам, странам, нациям, видам и прочим структурам и направлениям. Следует признать, что всесторонность педагогического воздействия игр на человека имеет сопряженный и интегративный характер. Это означает, что во время участия в игровой деятельности на человека воздействует одновременно несколько факторов. Если в методе сопряженного воздействия, предложенном профессором Дьячковым В.М. [4], речь шла об одновременном развитии физических качеств и формировании двигательных навыков, то в игре сфера воздействия расширяется до количества факторов, превышающих традиционный дуалистический подход. В этом отмечается универсальность и богатство игрового метода.

Гармоничность воздействия игры предлагается рассматривать как сбалансированность воздействия на личность и его результатов в виде новообразований в личности. Она представляется в виде соразмерности применяемых игр по количеству, их содержательности, направленности, сочетании необходимого и достаточного для гармоничного развития. Гармоничность обеспечивается путем соблюдения определенной нормативности в построении игровой деятельности, отборе игр, целесообразности действий. Для их обеспечения требуется соответствующая направленность на задаваемые ориентиры, определяющие формирование гармоничности личности. Здесь еще очень важно, чтобы у человека была совместимая гармоничность между его духовной и биологической составляющими [1, 6, 7].

В теории «человека играющего» важно учитывать игровую природу человека и его поведения. Здесь необходимо осознание имманентной сути поведения человека. Можно ее рассматривать в качестве реализации принципа «природосообразности» в воспитании личности. И действительно, игра пронизывает все существо человеческого бытия в формах ситуативного и системного проявления субъекта (например, в игре чувств, игре мысли, игре воображения, игре социальных ролей). Игра родилась, по мнению Й. Хейзинги, еще до появления культуры в живой природе, но постепенно она стала явлением культуры, оснащенным смыслами, которые внедряют в нее люди [8].

С психолого-педагогических позиций игра рассматривается фундаментально в качестве основной формы или вида деятельности, что обусловлено этапами биологического и социального генезиса человека. Соответствие игры возрастным особенностям ребенка школьного возраста, как определяющего и ведущего вида деятельности, является общепризнанным научным фактом [2]. При этом методологическое значение имеют именно те научные данные, которые адекватны определенному возрасту детей в соответствии с возрастной классификацией: младший школьный возраст – до 10 лет и средний школьный возраст – 11-15 лет [10]. Так для детей школьного возраста игра становится не только моментом досуга и развлечения, но и основным видом деятельности, в процессе которой ребенок учится вести себя в соответствии с определенными образцами поведения, принципами, он впервые начинает что-то условно и даже реально создавать сам, как творец культурного созидания [3].

Идеи античных мыслителей (Платона, Аристотеля) о значении гимнастики как средстве физической культуры в ее современной интерпретации, обогащает представление о влиянии игры на духовное развитие человека. Духовность воздействия заключается в той мере, насколько результаты игровой деятельности занимающегося откладываются в сознании личности в виде понятий, представлений, знаний, ощущений, эмоций, впечатлений, сравнений, мыслей и прочих субстанций, влияющих на мировоззрение, характер, склонности, интересы и прочие структуры личности, определяющие его ближайшие и дальние перспективы деятельности [1, 7].

Культурологический подход при рассмотрении значения игры для человека чрезвычайно универсален. Однако сразу же следует определить генеральную линию, которую мы предлагаем в использовании классов явлений теории культуры (основных ключевых наукоемких категорий) в данном контексте. Эта линия заключается в том, что все явления должны сливаться с равнодействующей, направленной на нравственное формирование и поведение человека в любых условиях его жизнедеятельности. Это значит, что мы отрицаем принятие таких игр, как, например, «мафия», «капитал» и им подобные, которые содержат какие-либо негативные моменты, отрицательно влияющие на воспитуемого. Важнейшие направления применения игры, полезные с точки зрения теории культуры и педагогики, могут быть следующие:

- познание культуры своего народа с применением игр, отражающих народные традиции и обычаи;
- применение игр других народов для освоения элементов и представлений о мировой культуре (не только игровой);
- формирование культуры двигательной активности, обогащение двигательного опыта;
- воспитание культуры поведения путем соблюдения правил игры;
- воспитание культуры чувств, эмоционального компонента поведения человека;
- получение представлений, знаний, умений, развитие качеств в разных играх, обеспечивающее игровую универсальность играющего как предпосылку

его быстрой адаптации к играм других направлений, классификаций (например, освоение навыков в подвижных играх обеспечивает быструю адаптацию к спортивным играм при условии положительного переноса по качествам и двигательным навыкам). Данное направление можно рассматривать с позиции классов явлений теории культуры «культурная преемственность», «диалог культур» и др.

Используя рассмотренные положения, можно попытаться выстраивать целостную концепцию ИФОТ – игровых физкультурно-оздоровительных технологий. Она должна, по меньшей мере, включать такие составляющие, как цель, задачи, принципы, занимающиеся, педагоги, средства, методы формы воздействия, условия, функции, способы оценки результатов деятельности, модель.

Цель ИФОТ – повысить уровень физической культуры личности подростков на основе применения игровых физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях по физической культуре с детьми подросткового возраста.

Задачи ИФОТ направлены точно на развитие, улучшение, повышение результатов в 5 компонентах, включенных в интегральный показатель физической культуры подростков:

- 1) укрепить состояние здоровья подростка;
- 2) повысить показатели физического развития;
- 3) повысить уровень теоретической подготовленности в области физической культуры;
- 4) достоверно увеличить показатели физической подготовленности учащихся подростков;
- 5) повысить уровень сформированности мотивации по отношению к занятиям физической культурой у подростков.

Основные принципы ИФОТ:

- в каждом применяемом средстве должна быть игра в той или иной форме;
- нагрузка должна быть оздоровительного характера, оптимальная для поддержания работоспособности, общего тонуса организма;
- игры, игровые средства, игровая основа упражнений должны применяться с учетом возраста и пола занимающихся, их индивидуальных и групповых особенностей;
- технологичность ИФОТ должна заключаться в том, чтобы она была конструктивна, практична, иметь определенную последовательность, сюжет, правила, начало и завершение;
- должна быть измерима нагрузка, результат действий, чтобы можно было измерять процесс и изменения в организме занимающихся (играющих);
- в игровой деятельности должен гармонично сочетаться ее условно-символический и реальный характер;
- в игровой деятельности должны быть точно намечены цель, функции;
- игровая деятельность должна опираться на научную обоснованность, имеющиеся классификации игр, их источники, сущностные признаки.

Занимающиеся в данной технологии – это дети 4-6 классов, участвующие в физкультурных занятиях в возрасте от 10 до 13 лет включительно.

Педагоги – это учителя физической культуры, участвующие в непосредственном применении ИФОТ на физкультурных занятиях в общеобразовательных учреждениях.

Функции ИФОТ: обучающая; воспитывающая; развивающая; оздоровительная; рекреационная; коммуникативная; креативная; самореализации; терапевтическая; диагностическая; коррекционная; межкультурной и международной коммуникации; социализации.

Основные средства ИФОТ различные игры: детские, подростковые, молодежные, народные, подвижные, спортивные, преимущественно обучающие, преимущественно развивающие, преимущественно воспитывающие, преимущественно оздоравливающие, игры по упрощенным правилам, фрагменты игры, элементы игры; игровые упражнения: сюжетно-игровые, сопряженного воздействия, игровые упражнения на развитие творческих способностей детей.

Основные методы ИФОТ: равномерно-игровой; переменно-игровой; интервально-игровой; повторно-игровой; круговой игровой; соревновательно-игровой; собственно игровой.

Формы организации занимающихся: индивидуальная; парная; групповая.

Условия реализации ИФОТ – обычные условия, имеющиеся в школах, а также на пришкольных участках и близлежащих пространствах возле школ.

Способы оценки результатов применения ИФОТ – это традиционные методики для оценивания всех 5 показателей, указанных выше, с помощью применения тестов-упражнений, опросов, измерения антропометрических данных (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).

Для того, чтобы разработать и применить ИФОТ, необходимо сначала определить цель. Она может быть разная. Например, цель бывает оперативная (на очень короткий период времени), текущая (на средний период времени, например, на месяц), стратегическая (на длительный промежуток времени, например, на год и более).

После определения цели следует сформулировать задачи целенаправленной деятельности. При этом необходимо сразу же согласовать цель и задачи с теоретико-методологическими основами исследования.

При подборе игр и возможно уже готовых методик, игровых средств, упражнений, элементов, фрагментов игр и прочих средств и методов для решения поставленных задач и достижения цели необходимо воспользоваться предлагаемыми и имеющимися классификациями игровых средств. Разработка новых игровых средств – процесс творческий, но его тоже следует согласовывать с моделью ИФОТ и игровыми классификациями. Разработка совершенно новых игровых средств – дело чрезвычайно трудоемкое, особенно если оно связано с созданием принципиально новой игровой классификации.

Поскольку речь идет о технологии, то необходимо очень подробно продумывать комплекс игровых средств и методов, последовательность их применения, дозировку нагрузки, характер отдыха и восстановления после нагрузки, запланированный конкретный измеряемый результат и способы его оценки.

Последовательность применения игровых средств следует выстраивать в соответствии с дидактическими и физкультурно-оздоровительными принципами. Например, игровые средства осваиваются и применяются по принципу «от простого к сложному» (принцип постепенности), от меньшей нагрузки – к большей, с соблюдением принципа доступности и последовательности применяемого материала, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, с соблюдением оздоровительной направленности применяемых средств и методов и т.д. В последовательности применяемых средств главная методическая особенность – сначала внедрение простейших игровых средств, а затем более сложных: например, сначала применение сюжетно-игровых упражнений, игровых упражнений сопряженного воздействия, а затем уже включение элементов, фрагментов игр, игр по упрощенным или измененным правилам и затем уже применение игр в полном их воплощении в соответствии с установленными правилами игры.

Большое значение имеет подбор, разработка и применение игровых средств. Приведем примеры рекомендуемых для ИФОТ средств.

Игровые упражнения. (Упражнение сначала показывают, объясняют, а затем уже выполняют).

«Самолетик»: Исходное положение (И.п.) руки в стороны. Наклон вперед и в этом положении выполняется бег вперед с изменением наклона туловища вперед.

«Мельница»: И.п.: руки в стороны. Наклон вперед с поворотами поочередно вправо-влево.

«Зайчик»: И.п.: ноги немного согнуты в коленях, руки прижаты к груди, кисти опущены. Прыжки на месте и вперед с изменением направления.

«Паровозик с вагончиками»: Дети становятся друг за другом в одну колонну, держась за локти партнера, стоящего впереди. Самый первый ребенок изображает «паровозик» - он гудит и вся колонна начинает двигаться вперед, меняя направление движения, затем останавливается и снова двигается вперед.

Сюжетно-игровые упражнения. (Не только для развития физических качеств, укрепления здоровья, формирования интереса к занятиям, но и для развития мышления, воображения, творческих способностей детей. Задание объясняют, но не показывают).

Задание 1. Придумать и изобразить с помощью движений время года. Например, «осень»: И.п. – о.с. Поднимать руки вверх и затем их медленно одновременно или попеременно опускать вниз до касания пола. Затем повторять эти движения в медленном или среднем темпе. (Движения изображают как листья осенью падают с деревьев на землю).

Задание 2. Придумать и изобразить с помощью движений время года. Например, «зима»: И.п. – о.с. Руками выполняются различные движения вверх, вниз, в стороны, одновременно выполняется передвижение вперед с прыжком и поворотами на месте. (Движения изображают зимнюю вьюгу, когда снег летит быстро и кружится).

Задание 3. Придумать и изобразить животное. Например, «крокодил»: И.п. – упор лежа. Выполняются передвижения вперед с опорой о пол руками и ногами.

Задание 4. Придумать и изобразить животное. Например, «обезьянка»: И.п. – о.с. По команде учителя дети, например, изображая обезьянку, прыгают на двух ногах вприсядку, держат руки впереди. Затем стараются запрыгнуть и спрыгнуть на гимнастический снаряд, шведскую стенку, канат, гимнастический конь и т.д.

Элементы игры в баскетбол.

Броски баскетбольного мяча в вертикальную или горизонтальную цель. Передача мяча с разного расстояния партнеру на месте, в круге на месте, в движении. Ведение мяча в движении между стоек.

Элементы игры в футбол.

Прием и остановка мяча от партнера. Удар по мячу в ворота с разного положения и расстояния. Передача мяча партнеру с места, в движении, после приема мяча от партнера.

Элементы игры в волейбол.

Подача мяча ударом снизу. Прием мяча после броска партнера. Передачи мяча в парах.

Элементы игры в «Яджент».

Броски мяча в парах. Передвижение с мячом и бросок в вертикальную или горизонтальную цель. Броски одной пары (мальчик и девочка) с места в передвигающуюся пару (мальчик и девочка).

Фрагменты игры и игра по упрощенным правилам (баскетбол, волейбол, футбол, яджент).

Игра в баскетбол на половине площадки в разном составе команд (3×4, 4×4, 4×5 и др.) на одно или два кольца.

Игра в волейбол двумя командами, включая всех учащихся класса (например, 10×10). Расстановка игроков ближе к передней линии.

Игра в футбол на одной половине поля в одни ворота или на всей площадке играют все учащиеся в двое ворот.

Игра в яджент на одной половине волейбольной площадки двумя командами.

Народные подвижные игры Белогорья.

Игра «Разлучка»: Дети становятся попарно. Впереди стоит водящий. Он произносит: «Горю, горю, пылаю. Кого хочу – поймаю. Раз, два, три – беги!». Задняя пара, разъединив руки бежит вперед и старается снова соединить руки, а водящий их старается поймать и запятнать.

Игра «Замри!»: Играющие стоят на некотором расстоянии друг от друга вокруг водящего, близко к нему. Водящий называет любое из имен игроков и высоко подбрасывает мяч вверх. А дети разбегаются в стороны. Названный по имени старается поймать мяч и сразу кричит «Замри!». Все останавливаются. Игрок с мячом выбирает наиболее близкого к нему и старается попасть в него мячом. Тот, в кого попали мячом становится следующим водящим.

Игра «В колышки»: Игроки делятся попарно (мальчики и девочки, на две группы – одни повыше, а другие пониже ростом). Образуется круг: те, кто пониже садятся внутри круга, изображая маленькие колышки, а за спиной у них становятся дети повыше, изображая большие колышки. Выбирается водящий. Он подходит к любой паре и говорит: «кума, кума, передай кол». Стоящий в паре игрок отвечает: «Там за рекой, за кобыльей косой». Оба игрока в паре и стоящий и сидящий быстро бегут в разные стороны, обегая круг и стараются быстрее занять свое место. Кто не успел, тот становится водящим.

Игра «платочек»: Играющие присаживаются в круг. Водящий ходит по кругу и приговаривает: «Я ношу, ношу платочек. Раз, два, три, четыре, пять, вышел зайчик погулять, тут охотник выбегает, прямо в зайчика стреляет, пиф-паф, ой, ой, ой, умирает зайчик мой! Водящий кладет платочек на спину кому-то из играющих. Тот, кому положили платочек, должен быстро среагировать и догнать водящего и задеть. После этого он сам начинает носить платочек и становится водящим. Если не догнал водящего – опять садится в круг [5].

Особое значение в методике имеет соблюдение оздоровительной направленности ИФОТ. Для этого необходимо следующее:

- использование разнообразных игровых средств (спортивные игры классические, подвижные, народные и новые; игры по измененным или упрощенным правилам; фрагменты игр; сюжетно-игровые упражнения, например, изображение настроения, времени года, животного; игровые упражнения сопряженного воздействия для одновременного развития физических качеств и формирования умений; эстафеты) для того, чтобы воздействие было всесторонним, гармоничным и стимулировало организм к постоянному процессу адаптации к меняющимся условиям выполнения нагрузки;

- отбор, разработка и применение игровых средств в соответствии с возрастом занимающихся (в данном случае для детей в возрасте от 10 до 13 лет);

- отбор, разработка и применение игровых средств с учетом гендерного принципа;

- ориентация занятий ИФОТ на закаливание;

- ориентация занятий на сохранение, укрепление, формирование осанки у занимающихся;

- дозирование физической нагрузки и контроль во время занятий пульсовых координат от 140 до 170 уд/мин;

- отбор, разработка и применение игровых средств с учетом физического развития и состояния здоровья, физической подготовленности занимающихся;

- строгое соблюдение техники безопасности во время занятий, подбор, разработка и применение игровых средств с учетом минимизации опасности получения травм;

- отбор, разработка, применение ИФОТ с учетом ее нравственно ориентированного содержания для воспитания взаимовыручки, коллективизма, общительности детей, формирования здорового образа жизни у школьников.

Литература

1. Аристотель. Собр. соч. в 4 т. Т. 4. / пер. с древнегреч.; общ. ред. А.И. Доватура. – М.: Мысль, 1983. – 830 с.
2. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики /Л.С. Выготский; под ред. А.М. Матюшкина. – Педагогика, 1983. 368 с.
3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология /Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика. 1991. – С. 123–128).
4. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: ФиС, 1970.
5. Климова, Я.М. Праздники и обряды Белгородчины: сборник фольклорных материалов по традиционным праздникам и обрядам, народным играм Белгородской области / Я.М. Климова. – Белгород: Бел.обл. типография, 2007. – 108 с.
6. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч.1.-3-е изд. – СПб., 1912. – 384 с.
7. Платон. Собр. соч. в 4 т. Т.3 / пер. с древнегреч.; общ. ред. А.Ф. Лосева, В.Ф. Асмуса, А.А. Тахо-Годи. – М.: Мысль, 1994. – 654 с.
8. Философия спорта: хрестоматия. / сост. А.И. Пешков; С.- Петер.. Гос. ун-т физ. культ. им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2005. – С. 29-80.
9. Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и новации: материалы II международной научно-практической конференции (Белгород, 1-2 апреля 2015): в 2-х ч. Ч.2. – Белгород: ООО ГиК, 2015. – 584 с.
10. Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – 4-е изд. – М.: Гардарики, 2002. – С. 104.

Bogacheva E.A.

*Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor,
Head of Theory and Methods of Education and
Additional Education Department of Belgorod Institute of Education Development»
e-mail: bogacheva_59@mail.ru*

Sobyenin F.I.

*Doctor of Sciences in Pedagogy, Professor,
Professor of Theory and Methods of Physical Education
Department of Belgorod State National Research University,
e-mail: sobyanin@bsu.edu.ru*

CREATING SCHOOLCHILDREN'S HEALTHY WAY OF LIFE BASED ON SPORT GAME ACTIVITIES OF PHYSICAL-RECREATION TECHNOLOGIES

The article deals with the modern approaches to the healthy lifestyle education. The definition of «sport game and fitness health technologies» is developed by the authors. The theoretical and methodological basis including ideas, theories, and approaches is identified here. The methodical principles of sport game and fitness health technologies of physical education school lessons are offered.

Keywords: healthy lifestyle education, physical culture, sport game, health, technology.