

УДК 372.879.6.371.7

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: здоровье, физические упражнения, игра, спортивные игры, формирование здорового образа жизни, личность.

Раджабов Х.Ш.

*аспирант кафедры теории и методики профессионального образования
Дагестанского государственного
педагогического университета*

Государственная политика по отношению к детству определяется как деятельность, направленная на создание безопасных условий для развития и самореализации детей. Материалы ежегодных государственных докладов о положении детей в Российской Федерации и ходе выполнения Федеральной программы развития образования свидетельствуют о том, что существенного улучшения их здоровья не наблюдается, и этот факт становится предметом тревоги общественности. Согласно данным Минздравсоцразвития Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, а 35–40% поступающих в школу страдают хроническими заболеваниями, и это число за годы обучения увеличивается в 4–5 раз. Состояние здоровья подрастающего поколения за последние годы резко снизилось, что связано с ростом негативных воздействий на систему жизнеобеспечения, усилением потока информации. Все это приводит к отрицательным явлениям в физической, психической и нравственной сферах жизни современного человека.

Особенно негативно указанные факторы воздействуют на организм детей и подростков, а здоровье отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности активной жизни человека.

Здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия, нормальное состояние, означающее оптимальную

саморегуляцию, согласованное взаимодействие органов и равновесие между функциями человека и внешней средой.

В энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Главную роль в охране и укреплении здоровья людей играет образ жизни, который, согласно литературе, существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. При этом одной из ключевых признается взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что подтверждают данные ряда отечественных и зарубежных исследователей: здоровье более чем на 50% определяется образом жизни (здоровым или нездоровым), на 10% – уровнем развития медицины, на 20–25% – состоянием окружающей среды, и 15–20% определяют генетические факторы [3].

Анализ литературы показывает, что концептуальным и концентрированным выражением взаимосвязи и положительного взаимовлияния образа жизни и здоровья населения является понятие «здоровый образ жизни». В современной литературе оно трактуется с позиций нескольких подходов, каждый из которых отражает важнейшие аспекты здоровой жизнедеятельности и в совокупности позволяют определить его как систему индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в различных сферах деятельности (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающую отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиций ценностей здоровья и способствующую сохранению соответствующей возрасту

устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и профессиональной деятельности [2; 3].

Потребность в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни особо остро ощущается в настоящее время, когда жизнь человека характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии. Недостаточная двигательная активность самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье школьников. Самый простой способ ее удовлетворения – физическая активность, необходимая для поддержания гомеостаза и самосохранения человека в условиях внешней среды.

Как отмечает Г.Г. Наталов, физическая активность представляет собой форму биологического регулирования потоков энергетического обмена внутри организма и между организмом и средой [6]. Как элемент гомеостаза, она служит важным фактором укрепления и сохранения здоровья, а в качестве источника энергетического обеспечения всех естественных форм деятельности человека выступает важным фактором повышения и сохранения работоспособности.

Благодаря периодически осуществляемой физической активности человек как бы сам обеспечивает себе тем самым физиологически полноценное индивидуальное развитие. По своей сущности человек есть дитя природы и не может в своем существовании выйти за ее рамки, функционировать безотносительно к своей собственной биологической природе, и поэтому регулярная физическая активность всегда считалась важным компонентом здорового образа жизни (В.Н. Лавриненко).

Кроме двигательного компонента в содержание физической активности включают интеллектуальный

(формирование умений, навыков и знаний, связанных с оптимизацией физической активности) и социально-психологический (формирование мировоззренческих позиций и ценностных ориентации) компоненты.

Следует особо подчеркнуть, что для детей физическая активность имеет жизненно важное значение, поскольку движения способствуют развитию их морфофункциональных систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Кроме того, двигательная активность положительно влияет на психологические функции детей, поскольку существует прямая связь двигательной активности с проявлением восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Также движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние личности ребенка. Следовательно, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций. Это позволяет считать главным компонентом физической активности, направленной на достижение физических кондиций, физическое совершенствование, развитие физических способностей и качеств, занятия физическими упражнениями.

Повышение энергетического потенциала ребенка за счет физических упражнений, по мнению Г.Л. Апанасенко, обуславливает высокий уровень его здоровья, который определяется взаимодействием многих факторов (социальных и биологических) [1].

Несомненно, что в комплексе этих факторов незаменимая роль принадлежит физической культуре, потому что она содержит исключительно

действенные средства восстановления, поддержания, сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни. Кроме того, органическое приобщение к ней в целом позволяет, как никакой другой фактор, безгранично увеличивать функциональные возможности организма, расширять пределы его приспособительных возможностей, повышать уровень общей дееспособности и устойчивости ко многим неблагоприятным воздействиям.

Следует отметить, что физическая культура радикально отличается от ряда других средств и методов, созданных человеком для приведения в порядок своего физического и общего состояния, формирования здорового образа жизни, восстановления и укрепления здоровья. Поэтому многие авторы склоняются к мысли о том, что ряд двигательных качеств в большей степени может влиять на состояние здоровья, причем в разных возрастных периодах эти качества могут быть различными [4].

Одним из средств физической культуры, используемых в целях формирования здорового образа жизни школьников, нами рассматриваются игры, которые существовали у всех народов без исключения, на какой бы ступени развития они ни находились. Из исторических документов мы узнаем, что во все времена игре придавалось большое значение: высоко ценили игры древние греки. Платон, например, говорил: «Только тогда, когда игры детей законны, образуются из них и законные мужи». Лучшие люди Греции всегда готовы были первыми дать пример детям в играх, признавая в них большой смысл для будущего их развития. Древние римляне, несмотря на свою гордость, практичность и властолюбие, любили различные детские игры, в частности игры в мяч.

К.Д. Ушинский как родоначальник теории игры в отечественной педагогической науке противопоставляет стихийности игровой деятельности идею использования игры в деле подготовки ребенка в общей системе воспитания, к трудовой деятельности. При этом, осознавая значимость двигательной активности ребенка в игре, он на первое место выдвигает потребности души: «Мы не должны видеть в телесных движениях дитяти одно удовлетворение телесным стремлениям, поскольку в этих стремлениях принимает участие душа, извлекая из них такую же пользу для своего развития». Все это указывает на прямую зависимость подвижности от умственной и практической деятельности души, поскольку игра – это своеобразный род деятельности, притом свободный и обязательно сознательный, под которым понимается стремление жить, чувствовать, действовать и т.д. В игре соединяются стремление, чувство, представление, а лишение ребенка игры как сознательной деятельности есть для него страшное наказание [8].

Рассматривая роль игры в воспитательном процессе, Н.К. Крупская писала, что «увязка воспитательного процесса с жизнью останется чисто формальной и не даст воспитательного эффекта, если не знать, как эмоционально готовить ребят к восприятию тех или других явлений, как организовать их эмоциональную жизнь, что тесно примыкает к игре».

А.С. Макаренко отмечал, что «есть еще один важный метод – игра, в детском возрасте представляющая собой норму, и ребенок должен всегда играть, даже когда дело серьезное, поскольку у него есть страсть к игре, и надо не только дать ему время поиграть, но надо пропитать этой игрой всю его жизнь».

Ребенок, мало играющий, теряет в своем развитии, так как в игре, по выражению Л.С. Выготского, «ребенок всегда выше своего среднего возраста, выше своего обычного повседневного поведения, он в игре как бы на голову выше самого себя. Игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития; ребенок в игре как бы пытается сделать прыжок над уровнем своего обычного поведения... По существу, через игровую деятельность и движется ребенок».

Игра является прекрасной школой формирования социальных навыков и умений, так как одним из непеременимых условий игры выступает умение координировать свое поведение с поведением других, становиться в активное отношение к другим, прогнозировать результат своего хода в общей совокупности действий всех играющих. Следовательно, игра создает неожиданные условия, заставляющие ребенка бесконечно разнообразить координацию движений, учит гибкости, эластичности движений, творческим умениям, умению подчинить свое поведение условным правилам; играющие впервые учатся разумному и сознательному поведению, т.е. игра по сути является первой школой мысли для ребенка. Это подтверждается тем, что от участников требуется навык известного отбора из множества вариантов реакций единственно нужных в соответствии с основной целью деятельности.

Исходя из этого, игра представляется как разумная и целесообразная, планомерная, социально координированная, подчиненная известным правилам система поведения, аналогичная трудовой деятельности и ее психологической природе. Кроме того, в игре происходит формирование дружного

детского коллектива, самостоятельности, положительного отношения к труду, исправление отклонений в поведении, происходит становление личности ребенка.

Существуют различные игры: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные, спортивные и др., которые нужны и по-своему полезны детям, которые должны быть использованы учителем в работе. Но особое место среди них занимают спортивные игры, специфика которых определяет основные их средства, физические упражнения. В целом физические упражнения, представленные основными формами осуществления активных двигательных действий и связанными с ними пространственно-временными отношениями и поведенческими ситуациями, охватывают своим воздействием три сферы проявления личности: физическую, психическую и социальную. Поэтому предметом в спортивных играх является формирование физических, сенсорно-интеллектуальных и социальных качеств личности в той мере, в какой они доступны воздействию через физические упражнения. Следовательно, классификация физических упражнений является наиболее компактной, системной и дифференцированной формой отражения присущих играм сторон, свойств, связей, отношений, используемых при формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Многообразие конкретных форм применения игр, разнообразный характер воздействия на организм приводят к многоплановости классификационных построений. В практике формирования здорового образа жизни школьников мы использовали классификации, в которых физические упражнения делятся на группы [6]:

- по различию педагогических задач (образовательные, воспитательные, оздоровительные, реабилитационные);
- по направленности использования (общеразвивающие, восстановительные, профессионально-прикладные);
- по воздействию на организм (развитие скелетной мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения);
- по функциональному эффекту (воспитание физических качеств, формирование двигательных навыков);
- по предметным формам применения (гимнастика, спортивные игры);
- по роду двигательной деятельности (перемещения, прыжки, метания, единоборства, технические виды);
- по условиям их осуществления (естественные, в зале, на местности, на воде);
- по направленности на воспитание качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость);
- по степени активности (пассивные, малой подвижности, активные);
- по способу оценки результатов.

Известно более 300 классификаций, общий недостаток которых выражается в односторонности отражения, возможности использования для разработки оздоровительных программ физического воспитания. При этом многообразие спортивных игр создает целенаправленную систему рационального и эффективного использования физических упражнений для всестороннего развития и формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Умелое и своевременное применение этих средств в процессе обучения содействует успешному освоению занимающимися техники и тактики

игры, их всестороннему физическому развитию и формированию здорового образа жизни. При этом, имея большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, спортивные игры, в зависимости от нашего желания и воли, способствуют сознательному совершенствованию потенциала личности, использованию возможностей в творении своего здоровья.

Резюмируя рассмотрение вопроса о специфике игровой деятельности и ее воздействии на организм занимающихся, следует отметить, что правильно организованные занятия спортивными играми оказывают положительное воздействие на организм занимающихся разного возраста и позволяют им достичь высокого уровня подготовленности.

Анализ литературы по формированию здорового образа жизни личности показывает, что игровая деятельность успешно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой, а также эффективно увеличивает объем двигательной активности. При этом практически все варианты двигательной деятельности охвачены спортивными играми, и при необходимости, в каждом конкретном случае, может быть рекомендована именно та или иная игра, которая окажет нужное влияние. Таким образом, полученные данные показывают необходимость и целесообразность использования спортивных игр для формирования здорового образа жизни личности.

С учетом вышеизложенного, представляется считать правомерным, что в основу формирования здорового образа жизни средствами спортивных игр включены следующие концептуальные положения:

- для обеспечения готовности личности к систематической двигательной деятельности в каждом возрастном

периоде ее развития необходимо целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение теоретическими знаниями, организационными умениями, двигательными навыками, позволяющими самостоятельно пользоваться технологиями здорового стиля жизни, физического самосовершенствования;

- развитие двигательных способностей осуществляется с учетом индивидуальных темпов развития организма, природных возможностей индивида, гетерохронности проявления сензитивных периодов их развития;
- среди множества средств, обеспечивающих формирование здорового образа жизни личности, следует использовать спортивные игры, которые позволяют активно и быстро адаптироваться к окружающим условиям, овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, необходимыми для достижения как физической кондиции, так и профессиональной готовности.

Обобщая вышеизложенное, следует отметить, что спортивные игры рассматриваются со стороны человеческой значимости и ценности, вследствие чего становятся фактором формирования здорового образа жизни личности.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. Киев: Здоровье, 1985.
2. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. Л.: Наука, 1987.
3. Вайнер, Э.Н. Создание валеологического пространства России как насущная задача обеспечения здоровья ее граждан / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская // Педагогические и медицинские проблемы валеологии. Новосибирск, 1999. С. 60–62.
4. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева,

- В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки. СПб.: НИИФК, 1984. С. 124–125.
5. *Найминова, Э.* Спортивные игры на уроках физкультуры: кн. для учителя / Э. Найминова. Ростов н/Д: Феникс, 2001.
6. *Наталов, Г.Г.* Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания: дис. в виде науч. доклада ... д-ра пед. наук / Г.Г. Наталов. Краснодар, 1998.
7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч 7х7): учеб. пособие для учебных групп спортивного совершенствования / под ред. И.П. Воробьева. М.: Высшая школа, 1971.
8. *Ушинский, К.Д.* Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии: избр. пед. соч.: в 2 т. / К.Д. Ушинский; под ред. А.И. Пискунова, М.Ф. Шабоевой. М., 1974. Т. 1.