Оздоровительная физическая культура и ее методические, медико-биологические, и психолого-педагогические аспекты

**Буняева Виолетта Алексеевна,** *студентка 4 курса группы ФБ-21, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки.*

**Научный руководитель: Квартыч Елена Ивановна,** *доцент кафедры естественных наук, кандидат биологических наук, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки.*

**Аннотация:** В статье рассматривается комплексное влияние оздоровительной физической культуры (ОФК) на подрастающее поколение в условиях современного общества. Анализируются методические, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты ОФК, подчеркивается их взаимосвязь и значимость для формирования здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Особое внимание уделяется индивидуализации подходов, медицинскому контролю и формированию устойчивой мотивации. Обсуждаются проблемы и перспективы совершенствования ОФК в системе общего образования.

**Ключевые слова:** Оздоровительная физическая культура, методические аспекты, медико-биологические аспекты, психолого-педагогические аспекты, здоровье школьников, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

**Введение**

Современное общество сталкивается с вызовами ухудшения здоровья подрастающего поколения из-за малоподвижного образа жизни, неправильного питания и психоэмоциональных нагрузок, что приводит к росту хронических заболеваний и снижению физической подготовленности. В связи с этим, оздоровительная физическая культура (ОФК) приобретает особую актуальность как неотъемлемая часть системы общего образования. ОФК призвана формировать двигательные навыки, закладывать основы здорового образа жизни и способствовать гармоничному развитию личности. Для достижения этих целей необходим баланс между методическими, медико-биологическими и психолого-педагогическими компонентами.

Ухудшение здоровья учащихся связано с организацией и содержанием обучения, психологическими особенностями взаимоотношений и методическими подходами. Эффективность массового физического воспитания требует учета этих проблем, а также психологии отношений в среде физической культуры, уделяя больше внимания психолого-педагогическим аспектам. Учет личностных особенностей учащихся и формирование на этой основе технико-тактического стиля деятельности способствуют успеху. Специалисты в области физической культуры и спорта должны понимать медико-биологические и физиологические процессы для оценки функционального состояния организма и работоспособности.

Цель работы – комплексное изучение методических, медико-биологических и психолого-педагогических аспектов ОФК и их реализация в системе общего образования.

**Методические аспекты оздоровительной физической культуры**

Методическая база ОФК в школе должна основываться на принципах индивидуализации, доступности, систематичности и постепенности. Важнейшее условие эффективности занятий – дифференцированный подход к обучающимся с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей.

Ключевое методическое направление – внедрение разнообразных форм занятий. Помимо традиционных уроков физкультуры, необходимо использовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутки, подвижные перемены) и внеурочные формы (спортивные секции, оздоровительные игры, туристические походы). Большое значение имеет применение современных интерактивных и игровых методов, повышающих интерес детей. Важна разработка и использование адекватных программно-методических материалов, учитывающих региональные особенности и научные достижения, например, по дозированию физической нагрузки. Необходимо уделять внимание подготовке педагогических кадров, способных грамотно применять методики ОФК, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Медико-биологические аспекты оздоровительной физической культуры**

Медико-биологические аспекты ОФК включают понимание физиологических механизмов влияния физических нагрузок, учет состояния здоровья обучающихся, профилактику заболеваний и травматизма. Регулярные, адекватно дозированные физические нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние ОФК на показатели физического развития и функционального состояния детей, например, снижение риска сколиоза, плоскостопия, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевой момент – медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся. Регулярные медицинские осмотры, определение групп здоровья и медицинских групп для занятий физкультурой позволяют индивидуализировать нагрузку и предотвратить негативные последствия. Важно учитывать особенности адаптации организма ребенка к физическим нагрузкам, так как дети обладают меньшей выносливостью и терморегуляцией. Необходим строгий контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм и использованием спортивного инвентаря. Особое внимание следует уделять питанию школьников как важному фактору эффективности занятий и общего состояния здоровья. Сбалансированный рацион обеспечивает необходимую энергию и строительный материал, что особенно важно при повышенных физических нагрузках.

**Психолого-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры**

Психолого-педагогические аспекты ОФК охватывают формирование мотивации к занятиям, развитие личностных качеств, коррекцию поведения и эмоционального состояния обучающихся. Занятия ОФК способствуют развитию волевых качеств (настойчивость, целеустремленность), формированию самодисциплины и ответственности. Они помогают детям осваивать навыки сотрудничества и развивать коммуникативные способности в командных играх. Успешное выполнение физических упражнений повышает самооценку ребенка и способствует формированию позитивного образа "Я".

Важнейшая задача – формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Это достигается не только демонстрацией пользы, но и созданием атмосферы радости и удовольствия от занятий. Игровые формы, элемент соревнования, возможность выбора видов активности – все это способствует повышению интереса и внутренней потребности в движении. Необходимо развивать у детей осознанное отношение к своему здоровью, обучать принципам самоконтроля и саморегуляции.

ОФК играет значительную роль в профилактике и коррекции поведенческих расстройств. Двигательная активность помогает снять психоэмоциональное напряжение, снизить уровень тревожности и агрессии, что актуально для современных школьников. Физические упражнения могут быть использованы для улучшения концентрации внимания и повышения умственной работоспособности.

**Проблемы и перспективы развития ОФК в системе общего образования**

Несмотря на значимость ОФК, существуют проблемы: недостаточная материально-техническая база, дефицит квалифицированных кадров, отсутствие преемственности между звеньями образования, недооценка роли физкультуры родителями и педагогами.

Перспективы развития ОФК связаны с дальнейшей интеграцией медицинских, педагогических и психологических знаний, созданием комплексных программ, ориентированных на индивидуальные особенности детей. Важным направлением является развитие школьного спорта и создание условий для занятий физкультурой во внеурочное время. Необходимо усилить работу по повышению квалификации учителей физкультуры, внедрять инновационные методики и технологии. Приоритетными задачами являются широкое информирование родителей о пользе ОФК и их привлечение к активному участию в физкультурно-оздоровительной работе школы.

Оздоровительная физическая культура в системе общего образования – это важнейший инструмент формирования здорового поколения. Ее успешная реализация требует комплексного подхода, учитывающего методические, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты. Только совместными усилиями педагогов, медицинских работников, родителей и администраций образовательных учреждений можно создать условия для гармоничного развития каждого ребенка, заложив основы для здорового и активного образа жизни.

**Список литературы**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 200 с.

2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // http://prosdo.ru/ouazoa/Медикобиологические+аспекты+физической+культуры+и+спортаa/main.html)

3. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости. – М.: Сфера, 2004. – 464 с.

4. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Физиология человека / Под ред. В. М. Покровского, Г. Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.

8. Воробьев А. В. Рациональное питание школьников как фактор сохранения и укрепления здоровья // Вестник ТГПУ. – 2007. – № 6. – С. 101–105.

9. Выготский Л. С. Психология развития человека. – М.: ЭКСМО, 2005. – 1136 с.

10. Николаев Ю. М. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 320 с.

11. Сериков В. В. Личностно-ориентированное образование: концепция и технологии // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 16–21.