

Присяник Р.Є.

студент;

Івахненко В.О.

викладач фізичного виховання,

Красноградський коледж Комунального закладу

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Термін «фізична культура» має декілька значень. Під ним розуміють «втілення» в самому чоловікові, результати використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання показники розвитку і т.д.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. До системи занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Особливо велика увага приділяється в школі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час з ними проводять спеціальні заняття з лікувальної фізкультури [2].

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів.

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється класна кімната. Потім під керівництвом учителя учні виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем [1].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів.

Щоденне проведення в школі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинки, і рухливих перерв сприяє підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності учнів.

Позакласна оздоровча робота і спортивно-масова робота в школі. У позаурочний час у школі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

а) більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;

б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;

г) організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів;

д) проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Головна мета позакласного фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом [3].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

В режим дня школяра повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у школярів звички займатися фізкультурою включає:

- виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

Список використаних джерел:

1. Васильєва Р. Ю. Формування здорового способу життя студентів при вивченні дисципліни «безпека життєдіяльності» у ВНЗ / Р. Ю. Васильєва // Вісник Житомирського державного університету. – Випуск 50. – Житомир. – 2010. – С. 151-154.
2. Власюк Г. Учніське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 38-42.
3. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52-53.