

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Прокопчук Юрій

Полтавський юридичний коледж

Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що спорт та оздоровчо-фізкультурні заняття відіграють значну роль у житті сучасної людини. З раннього дитинства і до пізньої старості завдяки спорту людина розвиває свої духовні й тілесні якості. Заняття спортом поліпшує здоров'я і знижує ризик захворювань, зменшує соціальне напруження у суспільстві. Тому вітчизняні та зарубіжні фахівці надають важливе значення спортивно-оздоровчій діяльності. Її цінність українські фахівці визначають через стимулюючий вплив на поширення фізичної культури серед різних верств населення [3].

Оздоровча фізична культура та спорт – складова частина культури суспільства і самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану. До видів оздоровчої фізичної культури віднесено такі, що у найбільшій мірі відповідають принципу оздоровчої спрямованості (різновиди гімнастики, плавання, лижного спорту, легкої атлетики та ін.). Зазначені, а також інші види оздоровчих занять, забезпечують активні соціальні контакти, сприяють інтелектуальному розвитку, пізнавальній діяльності, корисному проведенню дозвілля. Однак, в Україні посилюються загрозливі тенденції зниження рівня здоров'я, середньої тривалості життя, зростання кількості дітей з відхиленнями генетичного походження. До 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, з них понад 50% – незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Головними причинами байдужості населення до спортивно-оздоровчої діяльності та фізичної культури в цілому є недостатня інформованість, а також безвільність, байдужність до власного здоров'я до того моменту, коли вже видні наслідки такого відношення й доводиться звертатися до лікаря за допомогою.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій [1].

Термін «фізична культура та спортивно-оздоровча діяльність» має декілька значень. Під ним розуміють «втілення в самій людині, результатів використання матеріальних і духовних цінностей», які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєння людиною фізкультурних знань, умінь, навичок, показників росту, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання і т.д.

У цьому плані спортивно-оздоровчу діяльність та фізичну культуру людини, зокрема школяра слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартовування. Поняття «спортивно-оздоровча діяльність та фізична культура» включає ще і широке коло понять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це визначений принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму.

Такі задачі фізичної культури покладені на шкільну навчальну програму. У ній ставиться задача виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки її особистою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань по фізичній культурі, фізіології і гігієні. У них зберігаються основні положення при руховому режимі, а також при особливостях занять фізичними вправами, їх значення в формуванні життєво важливих рухових навичок у школярів і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини, про правила загартовування і необхідність дотримування гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я звички [2].

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. У ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при яких фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система 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 хвилини 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.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни [5].

Усі 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.

Учителі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, для зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Серед засобів спортивно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться правильний 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 [4].

Таким чином, формування у школярів звички займатися спортивно-оздоровчою діяльністю 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.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Видюк А. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах / А. Видюк, Л. Белогурова, С. Савельева // Тези доп. IV Міжнарод. наук. конф. «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». – К. : [б. в.], 2000. – С. 337.
3. Поташнюк І.В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб / І.В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 144 с.
4. Толкачев В.А. Комплексный подход в формировании у населения здорового образа жизни / В.А. Толкачев // Спортивная панорама. – №5. – 2000. – С. 29–35.
5. Тюхлова И.Н. Формирование здорового образа жизни / И.Н. Тюхлова // Спортивная панорама. – №1. – 2000. – С. 6–7.