

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Анотація. В статті висвітлюється питання стосовно одного з засобів формування навичок ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, урок, фізичні вправи.

Актуальність. Термін “фізична культура” має декілька значень. Під ним розуміють “втління в самій людині результатів 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.

В цьому плані фізичну культуру школяра варто сприймати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. Поняття “фізична культура” включає ще і широке коло понять, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це оприділений принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, завдячуючи фізичній культурі, яка являється складовою частиною загальної культури.

Серед завдань фізичної культури які закладені в шкільній навчальній програмі є завдання щодо виховання навичок культури поведінки і формування у школярів понять про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки його особистою справою, але й сприяє вивченню ними теоретичних знань з фізичної культури, фізіології і гігієни. В 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 необхідності дотримування гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я звички.

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.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

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. 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 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 пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни. Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

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

Гімнастика перед заняттями проводиться в школі за 20 хв до початку уроків. Вона сприяє розв'язанню певних виховних і організаційних завдань. На відміну від ранкової зарядки, для гімнастики перед заняттями існують деякі обмеження (виконується в шкільній формі). Проте, все це не знижує її властивості для розвитку фізичної культури школярів. Адже не секрет, що для більшості учнів загальноосвітніх шкіл ранкова гімнастика вдома не стала обов'язковою.

Лише за умови масового залучення дітей до повсякденного виконання ранкової зарядки відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Видатний російський вчений-педагог К.Д.Ушинський зазначив: "Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять".

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.

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. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі засоби на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі. На перервах потрібно організовувати тільки вже засвоєні учнями ігри чи рухові дії. 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. У сучасних умовах учитель фізкультури навчає в середньому 200-300 учнів. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчаючи учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

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.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснення, переконання, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі.

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

Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовуючих процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

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

Висновки

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. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. – К.: Знання, 1984.
2. Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой. – К.: Радянська школа, 1985.
3. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання. – М.: Просвіта, 1989.
4. Ріпа М.Д. “Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе”. – М.: Просвіта, 1985.
5. Бальевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФИС. 1988.

Summary. This article concerning the question of formation skills of healthy way of life.

Key words: healthy way of a life, physical training, lesson, physical exercises.

Отримано 17.09.2008 р.

УДК 37.037 : 613

Підлісна В.Г., викладач,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

Анотація. У статті йдеться про досвід роботи тренінгового центру на базі однієї із шкіл м. Кам'янця-Подільського щодо формування в учнів старших класів навичок соціальної компетентності і, зокрема, навичок здорового способу життя.

Ключові слова: тренінг, здоровий спосіб життя.