

Валентина Ляшенко, Александр Розпутний
(Киев, Украина)

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Здравоохранение во всем мире, в том числе и в Украине, стремится развивать, охранять и укреплять человеческое здоровье. Этому способствует профилактический характер современной медицины, распространённость квалифицированного бесплатного лечения, общедоступность медицины, широкая сеть лечебно-профилактических учреждений (санаториев, профилакториев и т.п.). Особое место в системе здравоохранения принадлежит физической культуре и спорту, а, следовательно, и физическому воспитанию. Именно на это указывали выдающиеся ученые М. Амосов, Л. Волков, М. Козленко, Г. Костюк, И. Павлов и другие [2, с. 12].

По результатам наблюдений, которые велись школьными психологами и учителями физической культуры на уроках и игр на переменах в начальных классах, треть учеников проявляют пассивность на занятиях по физической культуре; 22% - неуравновешенность и снижен субъективный контроль за выполнением физических упражнений; 18% - моральную неустойчивость к выполнению физических упражнений, склонность к негативным контактам [1, с. 112].

Совершенствование области физической культуры требует разработки и внедрения современных подходов, которые способствовали бы появлению у каждого ученика желания использовать необходимую по объему и содержанию двигательную активность в повседневной жизни. Формирование соответствующих мотивов и интересов должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка и имеющихся общественных ценностей. Первостепенное значение приобретает воспитание у младших школьников убеждения в необходимости регулярного использования в процессе жизнедеятельности различных форм физического воспитания и массового спорта [4, с. 31].

Обычно, содержание и объем таких занятий должен определиться на основании научно-обоснованных норм для отдельных возрастных групп школьников, имеющих у них мотивов и ценностей с учетом характера их двигательной активности в процессе обучения и в повседневной жизни. Нормативной основой системы занятий физической культурой должен быть комплекс показателей недельной двигательной активности, уровня специальных знаний об особенностях двигательной активности учащихся начальных классов, их физического развития, состояния функциональных систем, организма физической и умственной работоспособности, улучшение способностей, одаренности и таланта [2, с. 314]. Как отмечают многие авторы, гимнастика до начала занятий в школе дисциплинирует учеников, готовит их к напряженной учебной деятельности, помогает включиться в общий трудовой ритм. Рекомендуют проводить ее не только в первую, но и вторую смену. Наиболее полезны занятия на свежем воздухе [3, с. 48]. Физкультурные минутки могут быть полные и сокращенные. Последние состоят из одной-двух упражнений, например, ритмичное сжатие пальцев, встряхивание пальцев, встряхивание кистей, которые проводятся во время письменных работ. Рекомендуют также имитационные, тематические, стихотворные физкультурные минутки. Полные физкультминутки включают 3-5 общеразвивающих упражнений, охватывающих все основные группы мышц. Дозировка каждого упражнения 4-6 повторений. Физкультурные паузы полезны при выполнении домашних заданий в группах продленного дня. От физкультурных минуток они отличаются содержанием и продолжительностью. Физкультурные паузы следует проводить систематически, через каждые 45-60 мин, продолжительность 10-15 мин. [1, с. 134]. Ведущее место в контроле специфических факторов физического воспитания занимает контроль двигательной деятельности и непосредственно связанные с ней действия учеников. Оценивая двигательную деятельность как фактор воздействия на учащихся, важно учесть величину нагрузок, режим чередования нагрузок и отдыха [2, с. 233].

В физическом воспитании, используются объективные формы самоконтроля. Это объясняется тем, что ведущее место среди явлений, подлежащих контролю, занимает двигательная деятельность, внешние параметры которой и эффект ее воздействия на учащихся могут быть объективно оценены ими самими. Самоконтроль - обязательное условие эффективности самостоятельных занятий и один из основных источников информации, необходимой для педагогического контроля. Под физкультурным самоконтролем понимают совокупность операций самоконтроля (самонаблюдения, анализ и оценка собственного физического состояния) [3, с. 43].

Анализ специальной литературы показывает, что в своих исследованиях ученые Ж. К. Холодов, В. М. Наскалов, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков распределяют формы занятий физической культурой на разные группы. При этом, одним из перспективных и наиболее эффективных направлений практического решения задач сохранения здоровья учащейся молодежи является совершенствование традиционных средств, форм и методов внеурочной работы (Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007; А. П. Савченко, 2004; А. Н. Почтар, 2010 и др.). Подобные занятия предусматривают умеренные нагрузки, оптимальные режимы чередования работы и отдыха. В ходе секционных занятий учитель-тренер может осуществлять личностно-ориентированный подход к каждому ученику и корректировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с особенностями развития каждого ребенка [2, с. 88]. Существуют различные классификации внеклассных и внешкольных форм работы по физическому воспитанию в зависимости от того, какой критерий берется для построения классификационной схемы. Наибольшую оздоровительную ценность имеют перерывы, во время которых учащиеся находятся на свежем воздухе. Во время больших перерывов школьники должны быть на воздухе не только в теплое время года, но и зимой(если позволяет погода). На переменах можно проводить: 1) групповые спортивные игры; 2) игровые упражнения; 3) соревнования вроде аттракционов; 4) спортивные развлечения с использованием инвентаря игротеки; 5) спортивные развлечения и игры на специально оборудованных местах.

Для проведения таких перерывов необходимым и обязательным является контроль и руководство со стороны педагогов. К организации игр и спортивных развлечений необходимо привлекать актив учащихся.

Подбирая игры и спортивные развлечения для перерывов, необходимо:

- учитывать интересы детей разного возраста, ведь участие в них будут принимать ученики разных классов;
- целесообразным является проведение нескольких игр или спортивных развлечений одновременно (это позволит учащимся выбрать что-то доступное и самое интересное для себя) ;
- игры и физические упражнения подбираются простые или предварительно изучены; такие, в которых можно менять состав участников, а также сравнительно легко и быстро определять результаты; учитывая то, что эти меры часто проводятся в местах специально не приспособленных для занятий физическими упражнениями, необходимо подбирать такой игровой инвентарь, который не нанес вреда материальной базе школы - недопустимы игры с переброской твердых или тяжелых предметов (лучше использовать поролоновые мячи и т.д.) [5, с. 35]. Специалисты не рекомендуют затевать во время перерывов массовые игры, а тем более массовые соревнования.

На переменах можно проводить: 1) групповые спортивные игры; 2) игровые упражнения; 3) соревнования вроде аттракционов; 4) спортивные развлечения с использованием инвентаря игротеки; 5) спортивные развлечения и игры на специально оборудованных местах [1, с. 201]. Во время проведения "двигательных" перерывов, учитель должен учитывать, что все мероприятия, которые проводятся на перемене, связанные, как правило, с активными действиями и построены на различных движениях. Однако, они не должны переутомлять и слишком возбуждать учеников. Ориентировочный практический материал двигательной перерыва: групповые спортивные игры; игровые упражнения; соревнования вроде аттракционов; развлечения с использованием инвентаря 170 «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» игротеки; игры в специально оборудованных

местах. Также способствуют активному отдыху учащихся на переменах стационарные тренажеры на школьных спортивных площадках.

Выводы

Формирование у учащихся устойчивых навыков здорового образа жизни является определяющим фактором продления жизни, ее активизации и достижения состояния полного оптимального взаимодействия интеллектуального и физического развития, которое предусматривает развитие двигательной активности, рациональное питание, здоровый сон, соблюдение гигиенических правил, отказ от вредных привычек. Поэтому физическая культура и массовый спорт в течение всей жизни - это эффективная составляющая процесса полноценного развития организма ребенка, действенное средство профилактики заболеваний, подготовки к высокопроизводительному труду, организации активного досуга, здорового образа жизни, предотвращение антисоциальным проявлением поведения, особенно среди младших школьников.

Литература:

1. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Виленская Т. Е. - Ростов н / Д: Феникс, 2006. - 256 с.
2. Вильчковский Е. С. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие. / Е. С. Вильчковский, А. И. Курок. - [2-е изд., Перераб. и доп.]. - Сумы: Университетская книга, 2004. - 514 с.
3. Волков Л. В. Младший школьный возраст: воспитательная направленность занятий физической культурой и спортом: учеб. пособие. / Волков Л.В., Голуб В., Кохвнец П. - М.: Образование, 2007. - 152 с.
4. Гаркуша С. В. Физическое воспитание учеников и студентов: современные проблемы и пути решения / С. В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – № 2. – С. 30–33.
5. Носко Н.А. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. - М.: "МП Леся", 2013. - 160 с.