

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ ФОРМУВАННЯ ЗСЖ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Александренко Гліб

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Самойлова Н.В.

Стаття присвячена уточненню ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя, вдосконалено рекомендації щодо покращення стану здоров'я дітей шкільного віку засобами фізичного виховання.

Ключові слова: *фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, діти шкільного віку.*

Основною умовою для повного та якісного розвитку є здоров'я, опираючись на данні ВООЗ за якими здоров'я людини залежить на 50% від способу життя можна зробити висновок що здоровий спосіб життя має одну із головних ролей у формуванні здоров'я. ЗСЖ передбачає цілий комплекс норм поведінки: збалансоване харчування, рухову активність, відмову від шкідливих звичок, контроль над емоціями, дотримання правил гігієни, життя у відповідності з добовими ритмами, гармонію з природою, позитивне мислення і багато іншого. Чим більш здоровий спосіб життя веде людина, тим більше у неї шансів зберегти і зміцнити власне здоров'я. Саме тому, обов'язковим компонентом системи освіти мають бути знання про збереження і зміцнення здоров'я, що зробить можливим формування валеологічної свідомості, культури здоров'я та ціннісного ставлення до здорового способу життя та зростання здорової нації.

Науковцями доведено, що одним із найважливіших факторів залучення до здорового способу життя завдяки сучасним тенденціям є заняття фізичною культурою. Однак аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду практиків вказують на те, що сьогодні існують певні проблеми, які не дозволяють ефективно використовувати фізичну культуру з метою зміцнення здоров'я, зокрема, зменшення кількості навчальних годин у загальноосвітніх школах на предмет «Фізичне виховання». Ми вважаємо, що даний предмет має потужний потенціал для формування здорового способу життя дітей. Оскільки, фізична культура є складовою частиною здорового способу життя та загалом сприяє розвитку людини актуальним є визначити сучасні напрямки формування ЗСЖ засобами фізичної культури у дітей шкільного віку.

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту [1].

Метою фізичного виховання є підготовка фізично розвиненої особистості. Для всіх навчальних установ мета єдина і обумовлюється реалізацією таких завдань [2]:

– *оздоровчі*: зміцнення здоров'я, загартування організму, виконання гігієнічних правил, профілактика захворювань;

– *навчальні*: формування рухових навичок і умінь, розвиток фізичних, сенсорних якостей, формування культу здорового образу життя;

– *виховні*: сприяння розумовому, моральному, естетичному й трудовому вихованню.

Завдання конкретизуються залежно від контингенту тих, хто навчається (вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної культури). Зміст роботи з фізичного виховання відображається у перспективних та календарних планах педагогів, відповідно до яких реалізується протягом дня. Облік результатів роботи з фізичного виховання дає змогу перевірити ефективність підібраних фізичних вправ, методів навчально-виховного процесу.

Правильне фізичне виховання значною мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань у дітей, 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 школярів. За словами К. Ушинського фізична праця необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я. Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток дітей у дитячому садочку, в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і загартування організму [1; 3].

Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчання, повинні відповідати головній вимозі – сприяти залученню кожної дитини до щоденних самостійних занять фізичною культурою і спортом. Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи 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'яснювань, переконань, організації їх практичної діяльності на заняттях. Аналіз останніх наукових досліджень свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. Людина завжди хоче бути здоровою. Фізична культура є першим природним містком, який поєднує в людині соціальне і біологічне [4]. Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна та здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватись». Правильно підібрані фізичні навантаження допомагають зняти психічну напругу, викликану виробничими чи особистими проблемами. Окрім того, систематичні фізичні вправи – ефективна профілактика різних захворювань. Рух поряд із харчуванням і сном є основною життєвою потребою кожного, тому що забезпечує ріст і розвиток органів, позитивно впливає на кровообіг і дихання, стимулює діяльність мозку. Постійне переїдання так само несприятливе, як і чергування жорстких короткочасних дієт і не обмеженого харчування [4].

Отже, цілеспрямоване, правильно розроблене фізичне виховання в процесі навчання допомагає виховати фізично здорову, загартовану, емоційно-стійку особистість, сприяє рівномірному фізичному розвитку всіх систем і органів організму, що є досить актуальним в наш час, а сучасній тенденції на різного роду спортивні дисципліни забезпечує зацікавленість та залучання дітей у процес фізичного виховання, це робить фізичну культуру одним із найважливіших та ефективних сучасних напрямків формування ЗСЖ.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Системи фізичного виховання молодших школярів / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек. – К., 1992. – 342 с.
2. Чаговец А.И. Сущность понятия «здоровый образ жизни» в научно-педагогической литературе / А.И. Чаговец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 5. – С. 113–117.
3. Игнатъев А.М. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у учащихся кадетской школы на основе спортивно-оздоровительного туризма: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А.М. Игнатъев. – Чебоксары, 2012. – 23 с.
4. Русланов Д.В. Дыхательные практики: новое понимание и подходы / Д.В. Русланов, К. Прусик, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – №1. – С. 106–110.