

УДК 796.011.1

Четверик Б.М.¹, Корж Н.Л.², Глущенко Н.В.²

¹ студ. гр. УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема виховання здорового покоління набуває в даний час все більшого значення. На погіршення здоров'я впливають багато факторів, в тому числі і неправильне ставлення населення до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей. У структуру найбільш значних показників здоров'я входить захворюваність. Захворюваність – важливий показник громадського здоров'я. Аналіз захворюваності дозволяє виявити проблемні ситуації та пріоритетні профілактичні заходи.

Здоров'я людини в розумінні ВООЗ – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Це стан, при якому здійснюється повноцінна реалізація біологічних, психічних, соціальних, духовних функцій людини і суспільства, а також оптимальної працездатності і активності при максимальній тривалості життя.

В свою чергу спосіб життя відноситься до факторів, що безпосередньо впливають на здоров'я. Поняття способу життя за своїм складом є складним та полімерним. Воно дозволяє виявити ціннісні орієнтації людей, причини їх поведінки, стилю життєдіяльності, обумовлені укладом і рівнем життя.

В основі формування здорового способу життя лежать такі його складові як наукові знання, медико-профілактичні заходи, раціональний режим дня, праці та відпочинку, рухова активність, правильно організоване харчування, відсутність шкідливих звичок, тощо.

Важливе значення для формування здорового способу життя школярів мають засоби фізичної культури. Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи.

Термін «вправа» – означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості особистості дитини та вдосконалення якості її виконання.

Фізичними вправами є рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Так звичайна ходьба набуває значення засобу фізичної вправи лише у випадку її позитивного впливає на функції організму (триває 25-30 хв., ЧСС – 130-150 уд./хв.); вправи загально-розвивального характеру ЧСС дорівнює – 120-130 уд./хв.; силового характеру ЧСС – 130-145 уд./хв.; вправи на витривалість ЧСС – 150-170 уд./хв.; вправи швидкісного характеру ЧСС – 140-150 уд./хв. При такому режимі роботи діти можуть виконати достатній об'єм навантаження без негативних наслідків на основні функціональні системи організму.

З метою формування здорового способу життя у школярів 8-9 років варто використовувати фізкультурно-оздоровчі заходи позаурочної форми навчання, до яких відносяться:

1. Ранкова гімнастика – як засіб підвищення працездатності, покращує самопочуття, тощо;

2. Фізкультхвилинки на уроках – знімають втому, підвищують розумову активність, проводяться при появі втоми;

3. «Рухливі перерви» – засіб активного відпочинку, поліпшення здоров'я і повернення до навчального процесу. Зазвичай учні молодших класів беруть участь в подібних заняттях добровільно і проявляють активний інтерес до подібного роду заходів;

4. «Фізкультурна година» – засіб активного відпочинку спрямований на: розвиток фізичних якостей; зняття розумової напруги; підготовка організму до виконання подальшого виконання завдань (домашні завдання, заняття в гуртках);

5. Щоденні заняття фізичною культурою в групах продовженого вирішують наступні завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення фізичної та розумової працездатності, вдосконалення фізичних навичок, виховання звички займатися регулярно і самостійно;

4. Позакласні та позашкільні форми організації спортивно-оздоровчих занять з метою забезпечення активного і здорового відпочинку дітей. Спортивні змагання в школі, туристичні походи, дні здоров'я.

Усі спортивно-оздоровчі заходи мають проводитися з урахуванням можливостей та інтересів дітей молодшого шкільного віку.