

Висновки. Таким чином, цілеспрямоване формування здоров'язбережувальних цінностей у студентської молоді є найважливішим завданням фізичного виховання. Тому що сутність полягає у свідомому ставленні до власного здоров'я, формуванні системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, професійній діяльності студентів ДНЗ.

Література:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спорту у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.
2. Егорычева Э. В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Э. В. Егорычева, А. О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 601–606.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 83–84.
5. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1-2. – Том 1. – С. 605-610.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ

Форостян О. І., Наконечний І. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються аспекти формування здорового способу життя у учнів старшої школи засобами фізичної культури. Правильно організований процес фізичного виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Актуальність. Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й надважливою проблемою. Дотримання засад здорового способу життя завжди залежить від свідомого вибору людини. Головними аспектами, які шкодять здоровому способу життя, можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять погіршення загального стану здоров'я населення України.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей людини.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню. Саме на це вказували видатні науковці М. Амосов, Л. Волков, М. Козленко, Г. Костюк, І. Павлов та інші.

Формування в учнів старшої школи стійких навичок здорового способу життя є визначальним чинником продовження тривалості життя, його активізації та досягнення стану повної оптимальної взаємодії інтелектуального і фізичного розвитку, яка передбачає розвиток рухової активності, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок. Фізична культура і масовий спорт упродовж всього життя – це ефективна складова процесу повноцінного розвитку організму дитини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, організації активного дозвілля, здорового способу життя, запобігання антисоціальним проявом поведінки [2].

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму дня і вимог гігієни [3].

Удосконалення галузі фізичної культури потребує розробки та впровадження сучасних підходів, які сприяли б появі у кожного учня бажання використовувати необхідну за обсягом і змістом рухову активність у повсякденному житті. Формування відповідних мотивів та інтересів має здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної дитини та наявних суспільних цінностей. Першочергового значення набуває виховання в учнів старшої школи переконання у необхідності регулярного використання в процесі життєдіяльності різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту.

Зазвичай, зміст і обсяг таких занять має визначитися на підставі науково-обґрунтованих норм для окремих вікових груп школярів, наявних у них мотивів та цінностей з урахуванням характеру їх рухової активності в процесі навчання та у повсякденному житті. Нормативною основою системи занять фізичною культурою має бути комплекс показників тижневої рухової активності, рівня спеціальних знань про особливості рухової активності учнів старшої школи, їх фізичного розвитку, стану функціональних систем, організму фізичної та розумової працездатності, вдосконалення здібностей, обдарованості і таланту [3].

Науковими дослідженнями [1, 2] 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.

Школа і сім'я покликані залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, роз'яснювати їм значення цих занять, виховувати потребу і вміння свідомо використовувати їх у режимі праці та відпочинку. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичною культурою сприяє підвищенню працездатності школярів, зміцненню їх здоров'я. Важливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня.

Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі.

Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, які проводяться під час письмових робіт. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки. Повні фізкультхвилинки включають 3-5 загальнорозвиваючих вправ, що охоплюють усі основні групи м'язів. Дозування кожної вправи 4-6 повторень.

Фізкультурні паузи корисні під час виконання домашніх завдань. Від фізкультурних хвилинок вони відрізняються змістом і тривалістю. Фізкультурні паузи слід проводити систематично, через кожні 45-60 хв, тривалість 10-15 хв. Крім загальнорозвиваючих вправ, до них входять біг, стрибки, рухливі ігри.

Активним відпочинком є фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі, зокрема взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі.

У фізичному вихованні потрібно систематично контролювати хід і результати навчальної діяльності. До контролю бажано залучати учнів, учителів і батьків.

Контроль – це один з найважливіших елементів управління навчальним процесом. Для фізичного виховання властиві два типи контролю: педагогічний (здійснюється вчителем-спеціалістом) і самоконтроль (суб'єкт і об'єкт контролю збігаються).

Педагогічний контроль охоплює всі сторони педагогічного процесу, його умови та результати, і розглядає їх у взаємозв'язках як єдине ціле. Здійснюється спеціалістом із використанням тих засобів і методів, які він може і повинен кваліфіковано

застосовувати. Його основними складовими частинами є: система факторів впливу на учнів; контроль стану учнів до і після впливу на них; оцінка ефекту впливу.

Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання, повинен охоплювати щонайменше три групи впливів:

- ті, що йдуть безпосередньо від педагога;
- ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів.

Контроль факторів зовнішнього середовища передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентарю, одягу. Педагогічний аспект контролю тут полягає у зіставленні наявних умов і можливостей досягнення передбаченого ефекту.

Чільне місце в контролі специфічних факторів фізичного виховання посідає контроль рухової діяльності і безпосередньо пов'язані з нею дії учнів. Оцінюючи рухову діяльність як фактор впливу на учнів, важливо врахувати величину навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку [2].

У фізичному вихованні частіше, ніж в інших видах виховання, використовуються об'єктивні форми самоконтролю. Це пояснюється тим, що чільне місце серед явищ, що підлягають контролю, посідає рухова діяльність, зовнішні параметри якої та ефект її впливу на учнів можуть бути об'єктивно оцінені ними самими.

Під фізкультурним самоконтролем розуміють сукупність операцій самоконтролю (самопостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально, безпосередньо в процесі занять, у загальному режимі життя згідно з правилами, прийнятими у сфері фізичної культури. Дані самоконтролю поділяються на суб'єктивні (самопочуття, сон, працездатність, бажання займатись фізичними вправами, болі та ін.) та об'єктивні (зміст тренування, вага, ріст, ЖЕЛ, динамометрія, ЧСС тощо). Учні можуть вести щоденник самоконтролю. Різні варіанти таких щоденників наводяться в навчально-методичній літературі та періодичній пресі.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації процесу фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього 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 дня школяра. Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система знань школярів з фізичної культури і спорту включає такі форми, що пов'язані між собою: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, фізкультпаузи, ігри й фізичні вправи на перервах); 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.

Таким чином, уроки фізичної культури 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.

Література:

1. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Навчальна книга. Частина 2 – 2008.- с. 194-197.
3. Федькович Г. , Максимович Л. Здоровий спосіб життя // Завуч. -2003.- №15/165/- с. 8.