



УДК 796

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Клоков Игорь Михайлович

учитель физической культуры,

МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов №19, г. Иркутск

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема здоровья детей старшего школьного возраста, основные составляющие здорового образа жизни и способы сохранения и укрепления здоровья на уроке физической культуры

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое развитие, образовательная деятельность.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Однако, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Одной из важнейших составляющих здорового образа и стиля жизни, особенно в школьный период, является сформированная полноценная физкультурно-оздоровительная деятельность. Исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 85% учащихся является слабое здоровье. Поэтому, на сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни школьников является актуальной и социально значимой.



Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов[1].

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [2].

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Подростковый возраст - это время больших возможностей для формирования здорового образа жизни, но это время большого риска для здоровья. Физические и половые изменения в организме подростков опережают их психоэмоциональное и социальное развитие, поэтому в данном периоде жизни легко создаются отрицательные модели поведения.

Во многом здоровье молодых людей определяется той же совокупностью фактов, что и здоровье детей и взрослых: правильным питанием, надлежащей личной гигиеной, соответствующими социальными связями, благоприятным окружением, доступностью основных услуг здравоохранения. Очень важно в подростковом возрасте первоначально сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни. На сегодняшний день у подростков, как и у населения в целом, преобладает пренебрежительное, безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья наших детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений. В связи с этим возрастает роль общеобразовательной школы, призванной обеспечить формирование физически и духовно здоровой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально-экономическим условиям жизни общества, но и способной к творческому саморазвитию и творческому преобразованию окружающего мира, к формированию своего образа жизни. Поэтому, необходимо сформировать у подростков ценностное отношение к здоровью. Так как сегодняшние подростки - это будущее взрослое население нашей страны, а здоровое население - это залог успеха и процветания нации, поэтому здоровью подростков необходимо уделить пристальное внимание [1].

Всем известно, что здоровье человека зависит от ряда факторов- это и баланс между активной фазой дня и время отдыха, это двигательная активность, правильное питание, закаливание, личная гигиена и конечно же отсутствие вредных привычек. А старший дошкольный возраст –это как раз тот период, когда дети хотят нарушать все правила и не задумываются о последствиях. Поэтому, я считаю, что особое внимание здоровью нужно



отвести как раз в период с 6- 11 классы, ведь воспитаем правильные привычки в подростковом возрасте, дети возьмут их во взрослую жизнь.

В программе по физическому развитию школьников отмечено, что целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей....[3].

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей...» [3]

Основными средствами формирования ЗОЖ являются : утренняя зарядка, физические упражнения, двигательная активность, любительский спорт, закаливание организма, личная гигиена.

Утренняя зарядка - это комплекс упражнений физических упражнений, выполняемых после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Её целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве, то есть двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени [2].

Любительский спорт - многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды [2].



Личная гигиена (индивидуальная) - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека [2]. Личная гигиена подразумевает режим дня, регулярные приемы полноценной пищи, правильное чередование умственного и физического труда, гигиенические требования содержания в чистоте тела, белья, одежды, жилища. Правильный образ жизни человека связан с постоянным использованием элементов личной гигиены. Это помогает рационально организовать жизнь и сохранить здоровье.

Соблюдение, казалось бы, элементарных составляющих здорового образа жизни, может способствовать крепкому здоровью на долгие годы.

Я считаю, что деятельность учителя физической культуры по формированию здорового образа жизни у старшего школьного возраста будет более эффективной, если он будет реализовывать целостную систему деятельности по формированию здорового образа жизни у учащихся старшего школьного возраста, повышать у старшеклассников мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, основанному на осознанном принятии основ здорового образа жизни, вести работу с родителями по формированию здорового образа жизни в семье, а также осуществлять данную работу в урочной и внеурочной деятельности.

Я, как учитель физической культуры, в процессе образовательной деятельности использую элементы здоровьесберегающих технологий, что способствует воспитанию интереса подростка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает эмоциональное самочувствие и здоровье детей. Активно использую проектную деятельность подростков. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний и умений применения разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если школа станет «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся приоритетной функцией образовательного учреждения, то будущие поколения будут более здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически.

Список литературы:

1. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей школьного возраста / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Пресс, 2016. – 162 с.
2. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 с.
3. Программа по физическому воспитанию учащихся V-XI классов. В. И. Лях, 2012 год