

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Одним з основних питань системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є збереження і зміцнення здоров'я дітей, їх загартування, підвищення працездатності учнів, виховання у школярів загальнолюдських і моральних цінностей, формування понять про те, що турбота про своє здоров'я – це не лише особиста справа, а й громадянський обов'язок.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської і студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яке не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

Основними причинами кризи є: знецінення соціального престижу здоров'я; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінка у дошкільних установах, навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту, залишковий принцип її фінансування. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підрастаючого покоління. Це потребує дотримання державної політики і вироблення Концепції фізичного виховання дітей і молоді відповідно до соціальних і економічних змін, що відбуваються в Україні. Дуже велике значення для здоров'я має спосіб життя людини. Здорова людина може і повинна формувати свій спосіб життя на позитивному досвіді старшого покоління, а не на негативному досвіді хворих людей.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людей як умови та передумови здійснення, розвитку різних сторін та аспектів способу життя.

Здоровий спосіб життя передбачає знання та вміння дотримуватись режиму навчання і відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкове виконання оптимального рухового режиму, дотримання збалансованого харчування, усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну, гуманне ставлення до оточуючих. Здоровий спосіб життя передбачає визначення та виконання оздоровчих технологій, індивідуальної оздоровчої системи, котрі впливають на духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я. Це самомасаж, загартування, дихальні вправи, аутогенне тренування, самовиховання та інші. Здоровий спосіб життя людини відіграє велику роль у стані її здоров'я. Вчений І.П.Павлов стверджував: "Здоров'я – це безцінний дарунок природи, воно да-

ється, на жаль, не навіки, його треба берегти". Але здоров'я людини здебільшого залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, звичок.

Здоровий спосіб життя впливає не тільки на збереження і зміцнення здоров'я, а й на успіхи в навчанні, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку особи. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем її організму, що є умовою підвищення працездатності. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, легко переносить психо-емоційні труднощі, легше переборює стресові ситуації, що трапляються на її життєвому шляху.

Здоровий спосіб життя впливає на духовне здоров'я, на гуманістичні цінності орієнтації, оптимізм, моральні та вольові якості. Духовне здоров'я нерозривно пов'язане з красою, а краса – це гармонія природних та соціальних якостей особи, її цілісність.

Фізичне виховання дітей в школах Славутського району відіграє важливу роль у формуванні підростаючого покоління, зміцненні і збереженні його здоров'я, підвищенні працездатності, підготовці до життя, майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Учні мають право займатися фізичною культурою та спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної приналежності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, та інших обставин.

Славутському відділу освіти підпорядковані 51 школа, де навчається 5450 учнів. 204 учні відносяться до спеціальної медичної групи. Велика увага цим учням приділяється з боку дирекції шкіл, вчителів фізичного виховання, класних керівників та медичного персоналу. Щорічно проводиться медичний огляд дітей працівниками районної лікарні, ведуться паспорти здоров'я, де відмічається їх фізичний розвиток. Багато уваги приділяється фізкультурно-оздоровчій роботі. В школах району організовані табори праці та відпочинку, оборонно-спортивний табір, де основна увага приділяється фізичному та духовному розвитку дитини. Постійно проводяться спортивні змагання з футболу, волейболу, ручного м'яча, "Старти надій", туристичні походи. Спортивна база шкіл району нараховує 13 спортивних залів, 41 спортмайданчик з нестандартними обладнанням, гімнастичні містечка. Згідно положення "Про обласну та районну спартакіаду спортивних ігор школярів" у всіх школах проведені внутрішкільні спортивні змагання, спортивне свято, присвячене 10-й річниці фізкультури і спорту в Незалежній Україні.

В школах району працюють досвідчені вчителі фізкультури, які активно ведуть пропаганду здорового способу життя, працюють за навчальною програмою 1998р. та програмою "Здоров'я дітей – здоров'я нації".

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фізичне виховання в школі. –2001. – №3.
2. Фізичне виховання в школі. –2000. – №.6
3. Футбол в школі. 2001.
4. Бражуков С.М. Здоров'я дітей – загальна турбота //Фізкультура і спорт. – 1987.