

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ДЕЙСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ В МНОГОКОМПОНЕНТНОЙ СТРУКТУРЕ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Кучерова А. В.

Могилевский государственный университет
им. А. А. Кулешова

Всестороннее развитие личности, ее полная физическая, интеллектуальная и духовно-нравственная самореализация является целью педагогической деятельности. Школа призвана давать детям знания, умения и навыки по всем вопросам их будущей жизнедеятельности, в этом числе особую роль занимают вопросы сохранения и укрепления их здоровья. К сожалению, у многих учителей, родителей сложилось твердое убеждение в том, что здоровье школьника целиком зависит от врача, что только врач обязан заботиться о здоровье. Однако, медицина не занимается в полной мере проблемой сохранения здоровья подрастающего поколения путем естественных средств, т.к. в центре ее внимания находится не здоровье (объектом ее исследования), а болезнь и методы ее лечения.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем на 50 % от образа жизни, знаний и умений сохранить здоровье самим человеком. Следовательно, каков образ жизни человека, ребенка, таково и состояние его здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека (ребенка) и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни его оздоровления с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон связанных с жизненными ситуациями.

Здоровый образ жизни способствует восстановлению, поддержанию и развитию организма, это так называемый - "режим здоровья". Можно достаточно много привести положительных моментов о пользе здорового образа жизни. Однако встает вопрос: "Каким образом и кто будет формировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения?"

И как никогда возрастает роль учителя физической культуры и его урока, который имеет непосредственное отношение к проблеме оздоровления детского организма и имеет все средства для ее решения.

У учителя физической культуры, как ни у кого другого, есть возможность сформировать у учащихся знания о методах и средствах

развития физического потенциала человека. Заложить основы организации здорового образа жизни и укрепления здоровья. Изучить функции своего организма, проявляющиеся в процессе двигательной активности. Развивать двигательные способности за счет освоения разнообразных двигательных действий. Ознакомиться и освоить различные оздоровительные системы в том числе и не традиционные. Овладеть способами изменения своего телосложения с целью коррекции и гармонизации. Воспитывать у школьника "потребность в двигательной активности на всю жизнь". И самое главное, учитель физической культуры должен добиться того, что каждый учащийся осознает и испытывает на себе преимущества крепкого здоровья при наличии у себя необходимой силы, быстроты, выносливости, ловкости и большого разнообразия двигательных умений и навыков.

С каждого урока физической культуры дети должны унести что-то новое, получить ответы на интересующие их вопросы. Для этого учитель обязан знать какие оздоровительные системы интересуют современных школьников и являются эффективным средством побуждения к систематическим занятиям физическими упражнениями.

К сожалению, мотивация к занятиям в целях физического самосовершенствования в настоящее время весьма недостаточна. Это в свою очередь приводит к потере интереса учащихся к развитию своих физических способностей самостоятельно.

В связи с этим снижается их двигательная активность, работоспособность и ухудшается состояние здоровья.

Необходимость принятия системы мер, призванной выправить сложившееся положение дел, очевидно. Первоочередной задачей является формирование положительной мотивации к активной двигательной деятельности в комплексной системе урочных и внеурочных формах работы. В этом плане прекрасным средством повышения и удержания уровня моторной плотности занятий могут стать занятия и умение вести здоровый образ жизни, сформированное на уроках физической культуры. Это позволит наиболее полно применять индивидуальный подход к занятиям с детьми с учетом их физического развития, уровня здоровья и физической подготовленности.