

Стаття

Зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку здобувачів освіти.

В Україні приділяють зростаючу увагу фізичному вихованню. У зміцненні здоров'я, гармонійному розвитку особистості у підготовці молоді до праці та захисту Батьківщини. Зростає значення фізичної культури та спорту, впровадження в повсякденне життя.

Актуальність.

Особливо гостро сьогодні стоять задачі розвитку масової фізичної культури серед здобувачів освіти, навчання їх умінням займатися самостійно, поглиблення гігієнічних знань. У реформі загальноосвітньої школи йдеться: «Потрібно організовувати щоденні заняття всіх учнів фізичною культурою під час уроків, у позаурочний час, у спортивних секціях, створювати при цьому необхідні умови».

Оздоровчий вплив уроків фізичної культури слід розглядати у двох аспектах. По-перше, це пряма дія фізичних навантажень уроку на організм здобувачів освіти, дітей і по-друге, навчання здобувачів освіти, дітей самостійно займатися фізичними вправами у позаурочний час, оскільки урок і за великої моторної щільності не забезпечує навіть добової потреби організму підлітку в руховій діяльності. Що має бути відбито у методиці уроку за для забезпечення його оздоровчої спрямованості?

1. Фізичні вправи повинні надавати різнобічний вплив на організм, стимулювати діяльність усіх його систем, сприяти зростанню та розвитку підлітка.

2. Фізичні навантаження мають бути оптимальними. При визначенні їх інтенсивності треба враховувати, що організм підлітка продовжує зростати і розвиватися, що на ці процеси організм розходжує значну частину своїх енергетичних ресурсів.

3. Головними напрямками у розвитку рухових якостей повинні бути: посилений розвиток швидко-силових якостей, швидкість реакцій та вибухової сили, помірний розвиток повільної (плавної) сили та загальної витривалості, гнучкості та розслаблення м'язів.

4. Необхідно враховувати статеві особливості фізичного розвитку: у хлопчиків збільшення маси тіла на тлі продовження приросту довжини; у дівчаток збільшення маси тіла на тлі припинення зростання в довжину; значно більша надбавка життєвої ємності легень у хлопчиків; вищі абсолютні показники всіх антропо- і фізіометричних ознак у хлопчиків. Усе це обумовлює необхідність помірніших навантажень для дівчаток, переважно у вправах швидко-силового характеру (бігові прискорення, стрибки, метання) і витривалість, особливо швидкісну.

5. Необхідно чітко дотримуватись обмежень у виборі вправ та інтенсивності навантажень для учнів підготовчої медичної групи, участі їх у змаганнях для здачі нормативів.

6. Слід суворо дотримуватись приписів лікаря про терміни, протягом яких здобувачі освіти, діти не повинні займатися на уроках фізичної культури після перенесених захворювань.

7. Важливо навчати здобувачів освіти, дітей профілактиці та виправленню порушень постави, плоскостопості, ожиріння.

Висновок: фізична культура сприяє розумовому, фізичному розвитку, моральному, трудовому та естетичному вихованню здобувачів освіти, дітей.

Використана література:

1. Паршиков Т.Г. Формування здорового способу життя. Дис. Канд. Пед наук: 14.00.01. – К 1997. – 193с.
2. Юрченко П.Л. Критерії здорового способу життя. Укр. Здравоохранение 2006 - №4 - с. - 26