

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кольцова О.С., Кан Ю.Б.

Херсонський державний університет

Сучасні темпи розвитку суспільства пред'являють все більш високі вимоги до людини і обсягу її діяльності, питання різкого і значного підвищення фізичного і духовного потенціалу стає першорядним.

Актуальність проблеми необхідності формування культури здорового способу життя підрастаючого покоління обумовлена недостатнім рівнем та обсягом індивідуального знання особистої фізичної культури більшості людей.

Питання формування та виховання культури здорового способу життя розглянуті в роботах Н.А. Амосова, В.К. Бальсевича, І.І. Брехмана, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловйова, О.Л. Трещева та ін.

Здоровий спосіб життя визначається як частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтації, придбаних в результаті виховання, освіти та самовиховання [2].

При розробці та впровадженні здоров'язберігаючих педагогічних технологій, спрямованих на формування культури здорового способу необхідно враховувати ряд факторів:

1. Екологічний (особливість впливу факторів навколишнього середовища на організм людини);
2. Спосіб життя людини;
3. Спадковість;
4. Фактори найближчого оточення (навчально-виховне середовище, побутові умови життя, сімейний соціум) [4].

Збереженню та зміцненню здоров'я сприяє система здоров'язберігаючих форм життєдіяльності людини, яка закладається з раннього віку, оскільки якості, прищеплені з дитинства, завжди виявляються найбільш міцними і активно впливають на весь подальший процес формування особистості.

З найбільш небезпечних факторів, що формуються в умовах навчально-виховного закладу і які впливають на дитячий організм, можна виділити:

- гігієнічні фактори: запиленість повітря освітнього закладу, невідповідність меблів гігієнічним нормам, недостатня освітленість робочих місць, порушення систем водопостачання і опалення навчальних приміщень, невідповідність калорійності і повноти раціону харчування та ін.;
- навчально-організаційні чинники: перевищення максимально допустимого навантаження в режимі навчального процесу, організаційно-педагогічні умови проведення занять та ін.;
- психолого-педагогічні чинники: психологічний клімат в класах і в школі, особистісно-психологічні особливості вчителів і характер їх емоційних проявів, професійна підготовленість вчителя та ін. [1, 4].

Враховуючи вище зазначене, в процесі формування культури здорового способу життя дітей та молоді перед закладами освіти постають наступні завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності:

1. Зниження негативних наслідків навчального навантаження; забезпечення достатнього обсягу рухової активності учнів; навчання основам рухової діяльності.

2. Формування системи знань з методики самостійних занять фізичними вправами.

3. Формування ціннісної мотивації ведення здорового способу життя [3].

Визначаючи фізкультурно-оздоровчу діяльність як багатофакторну систему реалізації природних здібностей і вдосконалення адаптаційних можливостей організму людини в процесі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності, виділяють основні форми фізкультурно-оздоровчих заходів: гімнастика до навчальних занять, фізкультпауза, фізкультурно-оздоровче тренування, фізкультурні свята та ін.

Формою, що найбільш повно реалізує завдання формування культури здорового способу життя дітей та молоді є фізкультурно-оздоровче тренування, засноване на оздоровчій системі - атлетична гімнастика.

В процесі використання основних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності формуються основні елементи особистої гігієнічної та фізичної культури:

- знання в області гігієни самостійних занять фізичними вправами, праці та відпочинку, організації сну, режиму харчування та ін.; впливу фізичних вправ на основні системи організму; проведення та організації самоконтролю за фізичним розвитком і функціональним станом;

- вміння та навички в організації та проведенні самостійних занять фізичною культурою; фізкультурних заходів дозвіллевого та розважального характеру; рухливих ігор на свіжому повітрі;

- мотиваційно-ціннісні орієнтації: потреба і усвідомлення необхідності у фізичному удосконаленні і самовихованні; ставлення до свого здоров'я як до цінності;

- елементи психофізичної регуляції: навички в проведенні психогігієнічної гімнастики, аутогенного тренування на тлі повного або часткового м'язового розслаблення; знання основних правил дихальної гімнастики та ін.

Література.

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и здоровье, 1999. – 208 с.

2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, С.О. Душанин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – С. 54-57.

3. Гарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Гарлтон // Вопросы психологии, 2007. – № 2. – С. 3-14.

4. Паффенбергер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбергер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 280 с.