

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

ON THE ISSUE OF FORMING A STUDENT HEALTHY LIFESTYLE

Т. Е. БЕЛОГРИВАЯ

T. BELOGRIVAY

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Yanka Kupala State University of Grodno

Grodno, Belarus

e-mail:belogrivay_te_19@mf.grsu.by

В статье рассматриваются вопросы понятия здоровья и здорового образа жизни, роль физической культуры в деятельности учащихся, проведение спортивно-массовых мероприятий как средства активного отдыха, формирование здорового образа жизни школьников как приоритетной педагогической задачи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, спортивно-массовые мероприятия.

The article discusses the concept of health and healthy lifestyle, the role of physical culture in students activities, holding sports events as a means of active recreation, the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren as a priority pedagogical task.

Keywords: healthy lifestyle, health, physical activity, sports events.

В современных условиях значительной технической оснащенности и психофизической интенсивности труда одним из основных лимитирующих факторов становится фактор здоровья. Здоровье – это понятие комплексного и целостного, многомерного динамического состояния, которое развивается в процессе осуществления генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и дающее возможность людям в разной степени реализовывать его биологическую и социальную функцию [3].

Экологическая ситуация, которая сложилась за предыдущие годы, привела к росту заболеваемости. Поэтому одной из самых важных проблем является поиск средств, которые способствуют повышению устойчивости организма к влиянию негативных факторов окружающей среды.

Школьный возраст представляет собой ответственный этап жизни ребенка в формировании физического элемента здоровья и культурных навыков, которые обеспечивают его упрочнение, улучшение и сохранение в будущем. По этой причине итогом физического воспитания школьников должны стать высокая степень здоровья и развитие основы физической культуры будущего взрослого человека.

Поиск новых средств, способов физического воспитания, расширение средств оздоровительного воздействия на организм ребенка будет способствовать повышению физического состояния и укреплению здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает следующее определение «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [2].

Можно выделить 3 вида здоровья: *психическое, физическое и нравственное.*

Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга и отображается развитием внимания и памяти, уровнем и качеством мышления, формированием волевых качеств.

Физическое здоровье – это натуральное состояние организма, которое характеризуется стандартным функционированием всех его органов и систем.

Нравственное здоровье обуславливается моральными принципами, составляющими базу социальной жизни человека.

Единство человеческой личности выражается во взаимодействии и взаимосвязи физических и психических сил организма.

Укрепление здоровья и повышение трудоспособности детей школьного возраста средствами физической культуры является одной из важнейших задач при обучении детей в школе.

Программа по физическому воспитанию в школе предусматривает достижение необходимого уровня физического развития, двигательных способностей и физической подготовленности детей. Наряду с этим необходимым является учет их группы здоровья, физического состояния, типологических особенностей, уровня развития базовых двигательных качеств и навыков, что является основными компонентами индивидуального подхода при организации процесса по физическому воспитанию с дошкольниками.

Занятия физической культурой и спортом обеспечивают общее профилактическое влияние на организм человека, увеличивают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма негативным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вред-

ных привычек, а увеличение уровня двигательных навыков значительно понижает риск травматизма.

У большинства населения, в особенности у детей и молодежи, имеется пониженная ориентация о заботе своим здоровьем и физическим развитием. Молодые родители недостаточно уделяют внимания и времени физическому воспитанию детей. В целом остается довольно низкой физкультурно-спортивная активность населения, что является одним из важнейших показателей здорового образа жизни.

Для стандартной работы организма человека и сохранения здоровья нужна конкретная «доза» двигательной активности. У большей доли нынешнего населения экономически развитых стран возник риск развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь – совокупность многофункциональных и органических модификаций и болезненных признаков, которые развиваются в результате несогласованной работы отдельных систем и в целом организма с внешней средой. Мышцы человека считаются мощным генератором энергии. Они способны облегчить движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), формируют нужное напряжение для стандартного функционирования двигательного аппарата, посылают сильнейший поток нервных импульсов для сохранения оптимального тонуса центральной нервной системы [4].

Постоянные занятия физическими упражнениями, проведение спортивно-массовых мероприятий со школьниками в свободное от уроков время позволяют приостановить развитие возрастных инволюционных модификаций физиологических функций, а также дегенеративных изменений разнообразных органов и систем. В этом отношении не исключение и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений оказывает позитивное влияние на все участки двигательного аппарата, препятствуют формированию дегенеративных изменений, которые связаны с возрастом и гиподинамией. Увеличивается содержание кальция в организме и минерализация костной ткани, что снижает вероятность развития остеопороза. Повышается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что представляет собой наилучшее средство для предупреждения артроза и остеохондроза. Все эти сведения говорят о неocenимом положительном влиянии спортивно-массовых мероприятий на организм школьника [1]. Оптимальный график работы и отдыха дает возможность сберечь здоровье и высокую трудоспособность на протяжении длительного периода.

Весьма распространенным видом спортивно-массовых мероприятий со школьниками в свободное от уроков время или выходные дни являются спортивные игры (теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей

и др.). Они оказывают различное влияние на организмы людей, которые принимают участие в них. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (ловлю и броски, прыжки, бег, ходьбу, удары, метание), спортивные игры содействуют развитию нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата, развивают точность и скорость движений, мышечную силу.

Спортивные игры характеризуются постоянной сменой игровой обстановки и содействуют выработке у детей решительности и находчивости. Необходимость соблюдения конкретных правил в спортивных играх и игры в командах приходят на помощь при воспитании дисциплинированности, умения работать в коллективе. Чем разностороннее и труднее приемы в той или иной игре, чем выше в ней число движений, которые связаны с интенсивной мышечной работой, тем лучше она влияет на организм и важнее, как средство активного отдыха.

Очень полезно организовывать спортивно-массовые мероприятия на свежем воздухе – у моря, у реки, в лесу, сочетание отдыха с воздушными и солнечными ваннами, закаливанием организма, занятиями физкультурой и спортом, туристическими походами.

Из вышеуказанного можно сделать вывод, что формирование потребности к здоровому образу жизни у школьников способствует развитию у детей целостных представлений о здоровом человеке, сохранению и укреплению здоровья, увеличению продолжительности активной и творческой работы. Создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического развития у школьников, являются актуальной педагогической задачей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физической культуры на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/>. – Дата доступа: 22.03.2022.
2. Здоровый образ жизни образ – жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kirova47.ru/zdorovuj-obraz-zhizni-obraz-zhizni-cheloveka-zdorovuj-obraz-zhizni-zozh-obraz-zhizni-cheloveka-napravlennyj-na-profi-laktiku-boleznej-i-ukreplenie-zdorovya-kakoj-by-sovershennoj-ne-b/>. – Дата доступа: 22.03.2022.
3. Условия и среда реализации потенциала человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://natalibrilenova.ru/usloviya-i-sreda-realizatsii-potentsiala-cheloveka/>?. – Дата доступа: 22.03.2022.
4. Физическая культура и ее влияние на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80aakcbvmvw9p.xn--p1ai/>. – Дата доступа: 22.03.2022.