

Влияние Физической культуры на Здоровый Образ жизни

Выполнил:

Ковальский Александр Иванович

Тренер -
преподаватель от. Пауэрлифтинга
ДЮСШ г. Алдан

Алдан 2017



Введение

- *«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым»*
 - Жан Жак Руссо
- Здоровый образ жизни ЗОЖ - это соблюдения человеком определенных правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих укреплению здоровья, работоспособности, приспособление к условиям окружающей среды.
- Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. **«Здоровому каждый день – праздник»**, гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.



Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта

- **Воспитательный**, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.
- **Обучающий**, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.
- **Оздоровительный**, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительность.



Решение задачи оздоровления

- Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью.
- А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.
- В качестве основной задачей является выработать и закрепить у детей и подростков в период их обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности



Причины повышенного внимания к здоровью школьников

- Недостаточная двигательная активность; низкий объем знаний, умений и навыков в области двигательной активности, а также низкий уровень информированности по формированию здорового образа жизни подростков. Учитывая вышеперечисленные недостатки, авторы В.И. Лях и Г.Б. Мейксон разработали *«Комплексную программу по физическому воспитанию для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ» (1996)*, которая включает в себя общее понятие о здоровом образе жизни и его нормальное физическое развитие, развитию таких качеств школьника, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность.

Теоретические основы формирования здорового образа жизни школьников

- Здоровый образ жизни — поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.
- ЗОЖ— это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. ЗОЖ связан с выбором человека позитивного, в отношении здоровья, стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.
- ЗОЖ— показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.
- Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.



Воспитание ЗОЖ

- Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.
- Гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям, направленным на: улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих; критичное отношение к людям, наносящим ущерб своему и здоровью окружающих; сознательное участие в формировании здоровьесберегающей среды.



Принципы формирования здорового образа жизни

- Принцип актуальности. Этот принцип призван обеспечить учащихся, наиболее важной и своевременной информацией. Актуальность информации определяется современными задачами по поддержанию здоровья, задачами здравоохранения. Она отражает проблемы, связанные со здоровьем детей, экологией, социальными нормами и ценностями и т. д.
- Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры и в спортивных секциях.
- На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

•



Лично-ориентированный подход

- Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.
- Цель: овладение основами физкультурной деятельности лично-ориентированной оздоровительной направленности. а именно физические упражнения наиболее эффективны. Выдающийся ученый, врач Авиценна писал: **«.....самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна.»** в книге. «Канон врачебной науки»
- Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.



Влияние физической культуры на физическое развитие

- Физическая культура – это естественно биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.
- Она содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.
- Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.



Формирование осанки на уроках

- Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека. Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин:
 - – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портит не только осанку, но и зрение.
 - – гиподинамия малоподвижность в течении дня
 - Разумные систематические занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.



Уроки здоровья

- Здоровье сберегающие технологии предполагают вовлечение детей в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки здоровья.
- Занятия проходят интересно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно увлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.
- Цели проведения уроков здоровья:
- Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой. Формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка.
- Формирование культуры двигательной активности учащихся.
- Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.
- Уроки здоровья можно проводить на всех этапах обучения школьников физической культуре и спорту. Они направлены на развитие двигательной активности ученика, его тела и мышц, органов чувств и его духа.



Выводы

- Практика показывает, что для изучения отношения учащихся различных возрастных групп к занятиям физической культурой и спортом, достаточно определение трех типов параметров потребностей в двигательной деятельности: положительного, отрицательного, безразличного. Не будем забывать в нашей повседневной работе, что физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, тело строительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.
- Главное для учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немислимо физическое и нравственное здоровье человека. К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социально адаптированного человека, к созданию в школе здоровые сохраняющих и здоровые укрепляющих условий обучения.

Придерживаясь ЗОЖ и активному занятию спортом ребята занимаясь в секции достигли высоких спортивных результатов и стали примером для подражания.

- *Чемпионы и призёры по Пауэрлифтингу:*
- *Черёмушников Антон – МСМК (4-х кратный чемпион РС(Я), Чемпион России и Мира).*
- *Лобанова Любовь – КМС (3-х кратная чемпионка РС(Я), 3- место на Первенстве России).*
- *Ковальский Иван – МС (2-х кратный чемпион РС(Я), Призёр Кубка Дальнего Востока, 4- место на Первенстве России).*
- *Неофитов Роман – МС (Чемпион РС(Я) и ДФО)*
- *Остапец Константин – МС (Чемпион РС(Я) и Кубка Дальнего Востока).*
- *Ягодаров Андрей –I разряд (Чемпион РС(Я)).*
- *Ковальский Георгий –КМС (3-х кратный чемпион РС(Я), призёр ДФО).*

- Убеждаюсь в справедливости высказывания русского ученого Н.А. Умова:
- ***«Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».***



