

Зайцева Светлана Михайловна

учитель

Кужелева Ольга Кузьминична

учитель

МБОУ «СОШ №36»

г. Белгород, Белгородская область

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Аннотация: в статье рассматривается физическая культура как уникальное явление человеческого бытия и как вид человеческой деятельности. Укрепление здоровья является естественной потребностью человека и представляет одну из основных ценностей общества; по мнению авторов, в наибольшей мере этому способствует повышение двигательной активности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, двигательная деятельность, школа, физические упражнения.

В современном мире приоритетной становится забота о здоровье. Сегодня укрепление здоровья – это естественная потребность каждого человека. Здоровье – бесценное состояние не только отдельного человека, но и всего общества. Проблема здоровья с самого рождения является одной из наиболее главных, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное и поступательное развитие общества, его безопасность. Одним из решений этой проблемы является повышение двигательной активности школьников.

Очевидно, что в сохранении и укреплении здоровья должны принимать самое активное и непосредственное участие абсолютно все организации и руководители, начиная с самого себя. Физическая гармония рассматривается как способность человека к разносторонней двигательной деятельности, обеспеченная развитием всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Стремление к гармоническому физическому развитию учащихся – важная задача урока физической культуры, всей системы физиче-

ского воспитания школы. Идеей здоровья должна быть пронизана вся жизнедеятельность образовательного учреждения. Только при этом условии принципы сохранения, укрепления и формирования здоровья в рамках школы будут эффективны. Необходимо усилить поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создания наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей достижения успеха.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры человеческого общества, важным средством воспитания молодежи и всестороннего развития личности. С помощью средств физического воспитания укрепляется здоровье, повышается трудоспособность, развиваются физические и волевые качества, формируются и совершенствуются знания, умения и навыки, необходимые в труде, в быту и в спорте.

В школе мы проводим физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, которая направлена на развитие физических качеств занимающихся. Девиз нашей работы «Движение – жизнь». Ведём мониторинг здоровья и мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению. Из опыта работы, с недавнего времени наибольшей популярностью среди девочек пользуются следующие системы физических упражнений: аэробика, спортивная ритмика, шейпинг. Практические занятия проводим с высокой плотностью под музыкальное сопровождение, в максимальном темпе.

Физические упражнения укрепляют здоровье и заметно улучшают физическое развитие человека лишь в том случае, если занятия проходят с необходимой нагрузкой. Только определенная нагрузка, являющаяся для организма достаточно сильным раздражителем, вызывает нужные положительные сдвиги в его основных функциях, повышения запаса жизненных сил и устойчивости к действию различных стрессовых факторов. Поэтому та явно недостаточная физическая нагрузка, которую получает человек в обычном режиме дня, не приводит к ощутимому прогрессу физической подготовленности. Этот факт и обуславливает особую важность дополнительных занятий физкультурой для детей

и подростков. Также ведем теоретические занятия – лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек.

Активно используем в своей работе метод проектов. С целью повышения мотивации на занятия физической культурой проводим конкурсы плакатов по пропаганде здорового образа жизни.

Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в ЦНС, снижаются функции внимания, мышления, памяти.

Физическому воспитанию отводится большая роль в совершенствовании человеческих способностей физической природы. Именно движение как проявление физической активности послужило первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово». И нужно помнить: человек сам творец своего здоровья! Необходимо с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться различными путями подлинной гармонии здоровья.

Поэтому обязательны упражнения, вовлекающие в работу все основные группы мышц, позволяющие увеличить и сохранить подвижность в суставах и позвоночнике, формирующие правильную осанку. От этого зависит и внешний вид, что особенно важно у девочек. Привлекательная наружность и изящная фигура говорят не только о здоровье, но и в немалой степени определяют и психологическую устойчивость, хорошее настроение, уверенность в себе, работоспособность и активность.

В заключение хочется привести слова хирурга Н.М. Амосова: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Список литературы

1. Выдрин В.М. Специфическое в аспекте теории физической культуры, содержание некоторых терминов и понятий / В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2006. – №3. – 80 с.
2. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р.Г. Гостев. – М.: Еврошкола, 2005. – 418 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.