

Список використаних джерел

1. Онлайн педагогіка [Електронний ресурс]. – Аналіз педагогічного досвіду формування графічних умінь у молодших школярів на уроках трудового навчання. – режим доступу.: <http://www.ipedahohika.com/lirefs-90-1.htm>
2. Хорунжий В.І. Практикум в навчальних майстернях з методикою трудового навчання / В.І. Хорунжий /– Тернопіль: «Астон», 2005. – 252 с.

ГАВРИШКО С. Г.,
Мукачівський державний університет, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Під терміном «фізична культура» розуміють всі надбання та практичний досвід застосування матеріальних і духовних цінностей, здобуті в процесі історичного розвитку людства, з метою фізичного вдосконалення громадян [1].

У цьому сенсі фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття фізичними вправами і різноманітними процедурами загартування. Поняття «фізична культура» включає широке коло компетенцій, що стосуються правильного режиму дня, раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення вільних і навичок з життєво-важливих рухових вмінь і навичок, збереження здоров'я та покращення функціонування організму. Для школяра – це принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На його основі будується повсякденне життя учнів, в якому фізична культура являється складовою частиною загальної культури.

Основним та специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень при виконанні фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні і біохімічні зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їхній вплив на всебічний фізичний розвиток дитини [2].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Особливе значення для формування здорового способу життя мають фізкультурно-оздоровчі форми роботи, які проводяться в процесі навчальної і

виховання. Якраз вони сприяють залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дітей певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації практичної діяльності на уроках та в позакласній роботі [3].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи важливе значення мають гігієнічні умови занять фізичними вправами. Сюди відносяться оптимальний режим дня, під яким розуміється правильно організований розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування. Крім цього, чітке дотримання режиму дня виховує в людини як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня школяра повинні входити ранкова гімнастика з водними процедурами, чіткий розпорядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну [4].

Таким чином, слід відмітити, що формування у школярів здорового способу життя включає:

- виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини і вироблення на їхній основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

Список використаних джерел

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 : Доп. МОНУ як підручник для студ. ВНЗ / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
2. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху / О. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С.29-34.
3. Гнилицька О.М. Педагогічний простір як фактор реалізації оздоровчої функції освіти. / О.М. Гнилицька // Педагогічний майстерня. – 2015. – №7 – С.40-42.
4. Дармопук Н. Підвищення продуктивності навчально-виховного процесу шляхом формування культури здоров'я молодших школярів [текст] / Н.В. Дармопук // Початкова школа. – 2017. – №6. – С. 59-60.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>