

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Агиевич Л. В., Тозик О. В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Последние десятилетия характеризуются для населения Республики Беларусь нарастанием экстремальных и экологических ситуаций. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь подрастающему поколению адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, связанным со значительным ускорением ритма жизни, резким уменьшением двигательной активности, существенным обострением экологической обстановки как главного регулятора состояния и функций организма детей [2, 3, 6].

Одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь на долгосрочную перспективу является сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи. В соответствии с приказом Министерства образования от 17 января 2007 года учреждениях образования страны проходит широкомасштабная республиканская акция «Здоровый я — здоровая страна»[5].

Целью акции является совершенствование деятельности учреждений образования в формировании навыков здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья, создании мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Отмечающаяся в последнее время устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей и подростков в период обучения в школе, низкие уровни физической и функциональной подготовленности учащихся, постоянно усложняющиеся учебные программы по школьным предметам, рост числа школьников, пристрастившихся к вредным привычкам (употребление алкоголя и наркотиков, курение) — все это обуславливает актуализацию оздоровительного направления физического воспитания [1, 4].

Здоровый образ жизни обеспечивается, прежде всего, приобщением детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Роль этих занятий состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностной ориентации на здоровье, формировании потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и умении выполнять их самостоятельно во внеурочное время, в период повседневного отдыха и в каникулярное время. В этой связи важная роль принадлежит физическому воспитанию в системе внешкольных учреждений, включающему физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу по месту жительства.

Необходимо отметить, что в соответствии с кодексом Республики Беларусь об образовании с 1 сентября 2011 года учреждения внешкольного воспитания и обучения переименованы в учреждения дополнительного образования детей и молодежи.

Центрами социально-педагогической и физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью в микрорайонах Железнодорожного района г. Гомеля являются так называемые комнаты школьника. На протяжении многих лет опытными педагогами проводится работа с подростками и молодежью района. Деятельность их координирует Государственное учреждение дополнительного образования «Центр творчества детей и молодежи» Железнодорожного района г. Гомеля.

Широкий диапазон направленности содержания различных форм организации физкультурно-оздоровительной работы, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов учащихся к занятиям физическими упражнениями и на этой основе выбора спортивной специализации.

В связи с переходом учебного процесса в школах на пятидневную учебную неделю открылись новые возможности для реализации задач по формированию здорового образа жизни детей и подростков в шестой день недели. В эти дни проходят Дни здоровья, праздники физической культуры и спорта, товарищеские встречи по шашкам-шахматам, настольному теннису, дартсу, игры на свежем воздухе, а также малые спортивные игры на спортивных площадках, прилегающих к каждой комнате школьника.

Ежегодно, команды комнат школьника принимают активное участие в туристическом слете, который проводится совместно с Инспекцией по делам несовершеннолетних и с организацией ОО «БРСМ». В программу туристического слета включаются соревнования по волейболу, футболу, стритболу, дартсу, перетягиванию каната, туристической полосе препятствий и др.

Проводимые физкультурно-оздоровительные мероприятия повышают эффективность решения основных задач физического воспитания детей и молодежи, вовлекая возможно большее количество учащихся в систематические занятия физическими упражнениями, уделяя особое внимание подросткам, требующим повышенного педагогического контроля в целях предупреждения правонарушений.

Спортивно-массовая работа в учреждениях дополнительного образования предусматривает: организацию работы спортивных кружков (секций) по видам спорта; составление соответствующих программ; организацию команд для участия в районных, областных, республиканских соревнованиях; проведение районных соревнований по видам спорта; планирование программы проведения районных соревнований на основании Положения о проведении областной спартакиады по месту жительства «Спорт для всех» среди детей и подростков.

На базе комнат школьника функционирует семь спортивных кружков: по волейболу, стритболу, лыжам, хоккею, футболу, шашкам-шахматам и настольному теннису. Работу в этих кружках осуществляют квалифицированные педагоги-специалисты по видам спорта. Во всех спортивных кружках занимается около 400 детей и подростков.

Спортивные соревнования — одна из наиболее эффективных форм организации работы с детьми и молодежью, осуществляемой педагогами-организаторами и специалистами по физической культуре и спорту комнат школьника. Способствуя укреплению здоровья и физическому развитию, они в значительной степени содействуют расширению внешкольной спортивно-массовой работы и вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физическими упражнениями. Наибольшей популярностью у детей и учащейся молодежи пользуются такие виды спорта, как футбол, волейбол, стритбол, шашки-шахматы, настольный теннис.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в системе дополнительного образования содействуют укреплению здоровья детей, подростков и учащейся молодежи, их физическому совершенствованию, являются рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности и существенно влияют на другие стороны жизни, в первую очередь на учебно-трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

При этом одной из существующих проблем, связанных с функционированием учреждений дополнительного образования по месту жительства, является то, что периодически поднимается вопрос о прекращении работы комнат школьника. Педагогическому коллективу, родителям и самим подросткам приходится отстаивать необходимость сохранения деятельности комнат школьника по месту жительства.

Вся система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства в немалой степени способствует созданию у детей и подростков мотивации к здоровому образу жизни, пониманию здоровья как высшего достояния каждого человека и всего общества в целом. Задачей педагогов-организаторов комнат школьника по месту жительства является организация разумного досуга и отдыха молодежи, что придает позитивную целеустремленность спонтанно возникающим в молодежной среде объединениям по интересам, отвлекая от бездумного времяпрепровождения подростков на улице.

Литература

1. *Барах, И. И.* Физическая культура в системе профилактики наркозависимости у подростков / И. И. Барах, Т. М. Брук, С. В. Хрущев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2009. № 2. С. 45–51.
2. *Кряж, В. Н.* Физическое воспитание на рубеже тысячелетий / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия : материалы Междунар. науч. конф. Брест, 1999. С. 163–165.
3. *Лебедева, Н. Т.* Сохранение и формирование здоровья подрастающего поколения — стратегия XXI века / Н. Т. Лебедева, В. М. Лебедев // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи : материалы Междунар. науч. конф. Гродно, 2001. С. 97–98.
4. *Левушкин, С. П.* Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / С. П. Левушкин, В. Д. Сонькин // Физиология человека. 2009. Т. 35, № 1. С. 67–74.
5. *Приказ* Министерства образования от 17 января 2007 г. № 25 о проведении республиканской акции детей и учащейся молодежи «Здоровый я — здоровая страна» // Пазашкольнае выхаванне. № 4. С. 13–14.
6. *Тихвинский, С. Б.* Активная жизнедеятельность и физическое здоровье человека / С. Б. Тихвинский // Спорт и здоровье : материалы Первого Междунар. науч. конгресса. СПб, 2003. Т. 2. С. 162–164.