

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Тихонова В.И. (БГПУ им. М. Танка)

Данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь свидетельствуют о том, что половина детей, поступающих в первый класс, имеют функциональные отклонения в здоровье, а 2/3 выпускников школ – хронические заболевания.

Отсутствие ценностной установки на сохранение здоровья, знаний о психофизиологических свойствах организма, недостаточная осведомленность учащихся в вопросах ЗОЖ, непосредственно влияющих на формирование потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности, являются причинами пассивного отношения их к своему здоровью. В настоящее время в учебных заведениях лишь формально приводится перечень знаний и умений формирования здоровья без технологии проверки усвоения этого раздела. Воспитание же потребности в систематических занятиях физическими упражнениями опирается на знания, убеждения и глубокое осознание личной необходимости занятий. В связи с этим возникла необходимость оптимизации программы физического воспитания в школах, в усилении ее образовательного компонента, возможно создание компьютерного варианта учебно-методического комплекса с последующим тестовым контролем знаний.

Повышение роли физкультурного образования, пропаганда преимуществ ЗОЖ формируют внешнюю мотивацию, которая при включении активного волевого компонента личности превращается во внутреннюю, осознанную потребность. Поэтому с раннего детства необходимо принимать на себя ответственность за собственное здоровье, формировать знания о способах его сохранения и укрепления. В современных условиях доля мышечных усилий в жизни человека уменьшилась до 10 %, в режиме дня школьника преобладают статические компоненты деятельности. Дефицит движений (гипокинезия) особенно опасен в периоде роста и формирования организма, когда закладываются основы будущего здоровья. Оптимальный режим двигательной активности школьников составляет 14-21 часов в неделю. Следует учитывать, что занятия только на уроках физкультуры удовлетворяют потребность в движениях школьника лишь на 40-60%, и поэтому необходимы дополнительные занятия оздоровительной направленности во внеучебное время, в процессе которых следует осуществлять самоконтроль - регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья. Оптимизация физического воспитания также предусматривает улучшение качества уроков с учетом потребностей и физиологических возможностей школьников, их уровня физического здоровья, основываясь на методических принципах физического воспитания - индивидуализации и оздоровительной направленности.

## Литература

1. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физической культуры / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова.- Мн., 2005.-256 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ