

## СЕКЦИЯ №2

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УДК 796.011.2

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ (на примере ГУО «Средняя школа № 25 г. Бобруйска»)

**Абрамова В. Г., Чабан Т. М., Смольникова В. И.**

ГУО «Средняя школа № 25 г. Бобруйска», г. Бобруйск, Республика Беларусь

**“Здоровье любой нации — это залог ее устойчивого развития и процветания!”  
(А. Лукашенко, Президент Республики Беларусь)**

Важнейшей социальной задачей государственного значения и масштаба в Республике Беларусь является формирование стиля здорового образа жизни у населения. Здоровый образ жизни – это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения, это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодежь: дети, подростки школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане, закрепление здоровья. Как показывает статистика, молодежь остается наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек.

Последствия Чернобыльской катастрофы испытывает на себе уже не одно поколение белорусов. С каждым годом растёт число учащихся, страдающих какими-либо эндокринными заболеваниями. Отсутствие физической активности, несбалансированное питание вредными продуктами, недостаточное пребывание на свежем воздухе – всё это влияет на здоровье человека, а тем более на здоровье учащегося и его растущий организм. Мы живём в век информационных технологий, во время существования огромного количества заводов и фабрик, которые есть в каждом городе, но, к сожалению, не у всех людей есть возможность сменить место проживания, чтобы оказаться в более благоприятных экологических условиях. Именно поэтому, следует придерживаться здоровых правил для охраны собственного организма. Один из главных приоритетов государственной политики Беларуси – сохранение и укрепление здоровья нации, поскольку это ключевое условие для реализации потенциала страны. Именно здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и учебе, обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Всестороннее развитие физической культуры и спорта - один из приоритетов социальной политики нашего государства. В республике Беларусь действует Государственная Программа развития физической культуры и спорта. Ее цель - дальнейшее развитие физической культуры и спорта как составляющей социальной политики нашего государства, направленной на укрепление здоровья нации. Основными задачами Программы являются: дальнейшее развития физической культуры и спорта, повышение эффективности функционирования системы физического воспитания населения, усиление массовости

физкультурно-оздоровительного движения в стране и т.д.

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют правильному формированию растущего организма детей и подростков, повышению их функциональных возможностей.

Современная наука давно доказала, что здоровье человека лишь на 15 – 20 % зависит от генетической предрасположенности, 10 – 15 % приходится на качество работы учреждений здравоохранения, 20 – 25 % – на состояние окружающей среды. Главную же роль (50 – 55 %) играют условия и образ жизни самого человека.

В то же время, активный и здоровый образ жизни во всем мире ведут менее 30 % молодежи, а более 60 % и вовсе практически не занимаются физической культурой. Важнейшим аспектом является **здоровый образ жизни** – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, выбирать соответствующую будущую профессию, достигать задуманных целей, преодолевать трудности, развивать гармоничную и здоровую личность. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую, полноценную и активную жизнь.

Шестой школьный день в нашем учреждении образования это – “День здорового образа жизни”, когда проходят мероприятия, посвященные Дню здоровья. Для учащихся I-4 классов была проведена игра-викторина «Здоровье в моде!», учащиеся 5-8 классов стали участниками игры “Слабое звено” на тему “Здорово здоровым быть”. Педагоги напомнили учащимся, что такое здоровый образ жизни, для чего нужно его поддерживать, о вредных привычках. Учащиеся делали зарядку, участвовали в конкурсах «Загадки на виды спорта», «Здоровый человек - это...», «Правильное питание - залог здоровья», разгадывали кроссворд «Здоровье», был организован конкурс плакатов на тему: «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!», создавали видеоролики «Здоровый образ жизни – альтернативы нет!», обсуждали презентации «Чтоб здоровым, сильным быть надо здоровье сохранить!», перечисляли белорусских спортсменов и дополняли в каком виде спорта они прославились.. Такие мероприятия остаются надолго в памяти учащихся, с интересом они ждут шестого школьного дня и новых спортивных достижений.

Команда школы в составе учителя Букиной Т. А. и учащихся Козловского И., Коновалова Н., Полозкова И., Уласенко И., Чайка П. приняла участие в городском молодежном велокарнавале «Стиль жизни», посвящённом Году исторической памяти. Команда продемонстрировала не только стремление к здоровому образу жизни, но и креативный подход к городскому челленджу, спортивную волю к победе, выносливость и выносливость.

Мы провели анкетирование среди учащихся всех классов ГУО «Средняя школа № 25 г. Бобруйска» по теме: “Что значит спорт в жизни человека?” Самые интересные ответы учащихся мы хотели бы привести в нашем докладе:

✓Спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья;

✓Спорт — это хорошее физическое здоровье и отличная координация;  
✓Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела;

✓Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу;

✓Спорт — это правильная и хорошая координация, позволяет мне лучше сосредотачиваться на определенных вещах;

✓Спорт — это хорошая физическая форма. Многие ребята жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы;

✓Спорт — это, прежде всего, самодисциплина и воспитание воли;

✓Спорт — это снятие стресса и депрессии.

Анкетирование учащихся показало, что они осознают всю значимость занятий физической культурой и ее роль в сохранении здоровья, как главной ценности человека.

Учащиеся старших классов разработали сценарий для классного часа, который апробировали под руководством своих классных руководителей.

Классный час для старшеклассников: “Мой выбор – ЗОЖ!”

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у учащихся, воспитание убежденности и потребности в нем.

**Задачи:**

• Пропагандировать здоровый образ жизни. • Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью, как величайшей ценности. Оборудование: мультимедиа, выставка книг по ЗОЖ, газета, плакаты о ЗОЖ.

**Ход мероприятия:** Ведущий: у нас две команды, какая из них быстрее назовет 10 правил ЗОЖ и обоснует их значимость, чтобы не только сохранить, но и улучшить свое здоровье?

1. Грамотное питание! Позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе было достаточное количество белков, жиров и углеводов, не забывайте о клетчатке.

2. Вода, вода и еще раз вода! Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно воды.

3. Физические нагрузки! Речь идет о регулярных приятных занятиях, таких как катание на велосипеде или легкая гимнастическая разминка. Особенно эффективна энергичная ходьба не менее 20-30 минут в день.

4. Свежий воздух! Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха.

5. Комфортные условия для отдыха и работы. Обязательно организуйте пространство вокруг себя самым лучшим образом: позаботьтесь о чистоте и гигиене помещений, окружите себя радующими глаз предметами.

6. Режим дня! Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, так вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания.

7. Снижение уровня стресса! С настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах и т.д.

8. Отдыхайте! Переутомление не добавит вам здоровья, а только наоборот. Обязательно находите время для отдыха!

9. Нет вредным привычкам! От пагубных привычек страдают красота и здоровье.

10. Регулярно посещайте врача! Всегда обращайтесь к врачу, если вас что-то беспокоит. Любое заболевание легче предупредить или вылечить на начальных стадиях. Подведение итогов. Просмотр ролика «Мы за ЗОЖ». Награждение команд.

**Заключение.** Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого. Полное благополучие: физическое, умственное и духовное, напрямую влияет на здоровье и полноценное исполнение социальных функций и является, на наш взгляд, важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценным для общества. Здоровье нации – высшая ценность государства Республики Беларусь.



### **Литература.**

1. Амосов, Н.М. *Раздумье о здоровье* / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Панкратьева, Н.В. *Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы* / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 1989. – 236 с.
3. Фурманов, А.Г. *Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие* / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – Минск: Тесей, 2003. – 60 с.

УДК 37.014.5(470)

## **ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦУР В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ (из опыта работы УО «БГУОР»)**

**Бельский П.Д., Матвейчик Е. Н., Боева С.Ф., Смольникова В.И.**  
УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва»,  
г. Бобруйск, Республика Беларусь

За годы независимости Беларусь прочно закрепилась среди лидеров международного олимпийского движения и входит в двадцатку сильнейших спортивных держав мира. Спорт в нашей стране выполняет целый ряд социально значимых миссий. Это фундамент здоровья нации, школа мужества и общества, кузница наилучших человеческих качеств, одна из важнейших форм воспитания юного поколения.

Наше училище – уникальное учебное заведение, объединяющее в себе государственное образовательное учреждение и центр подготовки спортивного резерва в национальные команды Республики Беларусь. Учреждение Образования «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва» за тридцатилетнюю историю существования по количеству подготовленных олимпийских призеров занимает третье место среди подобных учреждений и прочно удерживает свои позиции: подготовлено 7 Заслуженных мастеров спорта Республики Беларусь 33 Мастера спорта Республики Беларусь международного класса, более 335 Мастеров спорта Республики Беларусь. В историю белорусского спорта вошли