**Физическая культура в здоровом образе жизни школьника**

Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, за­мена счастью она». Полезные привычки помогают формированию гармо­нически развитой личности, вредные, - наоборот, тормо­зят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выра­ботать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки. Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физически­ми упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обо­гащают человека, делают жизнь интереснее, способству­ют самосовершенствованию. Однако в школьные годы возникает немало и вред­ных привычек. К ним можно отнести нерациональный ре­жим дня, нерегулярную подготовку к занятиям.

Но наи­более вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. Среди так называемых факторов риска, вызывающих заболевания сердечно - сосудистой системы, ведущие кар­диологи мира курению отводят третье-четвертое место.

Комитет экспертов Всемирной организации здравоохра­нения на основе статистических данных разработал таб­лицу, по которой можно приблизительно определить на сколько сокращается возможная длительность жизни че­ловека из-за курения. Согласно этой таблице человек 20 - 25 лет, выкуривающий до 9 сигарет в день, уменьша­ет срок своей жизни на 4,6 лет, выкуривающий 10 - 19 си­гарет, - на 5,5 лет. Никотин отрицательно действует на железы внутрен­ней секреции, и особенно на надпочечники. Они начина­ют больше обычного выделять гормон адреналин, изли­шек которого вызывает сужение сосудов. Люди, злоупотребляющие курением, значительно ча­ще, чем некурящие, страдают различными формами ишемической болезни сердца. Известный кардиолог О. Г. Оганов констатирует, что внезапная смерть от инфаркта миокарда встречается среди курящих в 5 раз ча­ще, чем среди некурящих. Причем инфаркты в сравни­тельно молодом возрасте случаются почти исключитель­но у курящих. У курящих наблюдается также более раннее появле­ние гипертонической болезни, стенокардии. Выяснилось, что среди студентов с этими заболеваниями 78,4 % заяд­лых курильщиков.

Курение - одна из основных причин возникновения тяжелого заболевания при котором нарушается кровообращение в нижних конечностях, а иногда развивается гангрена. Несовместимо курение с регулярными занятиями фи­зической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм. У курящего спортсмена возникает опасность быстрого развития перенапряжения, перетренированно­сти, более замедленное протекание восстановительных процессов после тренировки. Ухудшается освоение новых двигательных навыков, понижается такое физическое ка­чество, как быстрота. Во всем мире активно разрабатываются методы пре­кращения курения. Используются групповая психотера­пия, консультации с врачом, разрабатываются новые медицинские препараты, антиникотиновая жевательная резинка и т. д. Однако правильнее всего включить свою волю, убедить себя в ненужности и вредности курения и решительно перестать курить. У самого заядлого куриль­щика уже после 8 - 10 дней прекращения курения норма­лизуется самочувствие, повышается работоспособность.

Еще большее зло приносит употребление алкоголя (этилового спирта) в любом его виде (водка, вино, пиво и т. д.). Помимо отрицательного воздействия на биологи­ческую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употребле­нии алкогольных напитков происходит деградация лично­сти, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкого­ля на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, по­вышенного стремления к общению, раскованности. Это одна из причин употребления молодыми людьми алко­гольных напитков. При этом нарушаются восприятие, деятельность двига­тельных центров мозга и органов равновесия. Из-под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную аг­рессивность. Уменьшается также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. При исследовании времени двигательной реакции у чем­пиона мира по автогонкам Т. Бетенхаузена оказалось, что после принятых им 60 г виски время реакции увели­чилось на 25 %. У некоторых школьников бытует мнение, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит. Мнение это неправильное. Вместо ожидаемой пользы от частых при­емов спиртного развивается привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. Причем стать хроническим алкоголиком может и человек, пьющий только пиво. Происходит постепенное «падение» человеческой лич­ности. Причинами его становятся ограниченность интере­сов, слабоволие, а также безразличие окружающих лю­дей, жизненно важно для таких людей - включение соб­ственной воли, решительная борьба с этой вредной, ка­лечащей привычкой.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 - 19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 - 10 классе меньше, чем в 6 - 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствие гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно - сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья если добрая половина составляющих организм клеток не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью. Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление лёгких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Лёгкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обя­занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло­вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил орга­низма повышает резервы здоровья, создает условия для творче­ского самовыражения в различных областях нашей жизни. Ак­тивный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основ­ные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигатель­ный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо­ническое развитие личности.

Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно. Огромно оно и в нашей школе.

Моя педагогическая деятельность в МКОУ «СОШ № 2 п. Теплое им. кавалера ордена Красной Звезды К.Н. Емельянова» началась с сентября 2012 года, но уже в августе этого же года по согласованию с администрацией школы я начал подготовку спортивного зала к учебному году с обозначения разметок баскетбольного, волейбольного и бадминтонного полей.

В октябре 2012 года прошел внутришкольный турнир по мини-футболу с участием 8-11 классов, где главной наградой был торт.

Одновременно на стендах школы размещалась информация о проводимых мероприятиях, обновлялись рекорды школы, вывешивались новые грамоты, завоеванные учащимися на муниципальных, межмуниципальных соревнованиях и региональных соревнованиях. Особый интерес у учащихся вызывал стенд «Физическая культура и спорт в фотографиях».

Стенд «Лучшие спортсмены школы», где размешаются фотографии, стимулирует школьников к спортивным победам.

За эти годы заметно обновился спортивный зал школ. Деревянные окна поменялись на пластиковые. Капитальный ремонт сделал более комфортным для занятий физической культурой и спортом.

В спортивном зале проходят соревнования школьного, муниципального, межмуниципального уровня, в которых с удовольствием принимают учащиеся нашей школы.

Заметно укрепилась материальная база. Имеется тренажерный зал. Обновились стенды.

Школьники охотно принимают участие в различных соревнованиях, сдают нормы комплекса ГТО. Администрация школы поддерживает и стимулирует учащихся. Победители и призеры школьных соревнований награждаются грамотами и, при поддержке спонсоров, сладкими подарками. С 2012 года в школе существует традиция по окончании второй четверти победителей муниципального этапа олимпиады по физической культуре, другим предметам награждать сладкими подарками.

Результаты не заставили себя ждать. Команда школы по мини-футболу является победителем как муниципальных, так и межмуниципальных соревнований. Есть свои победители и призеры в муниципальных этапах олимпиады по предмету физическая культура.

В соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, настольному теннису так же имеются победители и призеры муниципального, межмуниципального и регионального уровня.

Школьники принимают участие дети в региональных соревнованиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Марш-бросок Куликово Поле», лыжные гонки, летние и зимние фестивали ГТО.

Как я уже упоминал выше, администрация школы, при поддержке спонсоров, поощряет и поддерживает учащихся, а лучших в связи с окончанием школы награждает памятными подарками.

Наши спортсмены, расставаясь со школой, в память о спортивных успехах награждаются плюшевыми игрушками, светильниками, наручными часами и шкатулками.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Советская система физического воспитания. Под ред. Г. И. Кукушкина.

М., «Физкультура и спорт», 1975.

2. П. Ф. Ленсгафт. Избранные сочинения. М., «Педагогика», 1988.

3. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана.

М., «Физкультура и спорт», 1998.

4. Педагогика. Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. М.,

«Физкультура и спорт», 1978.

5. А. В. Шабунин. Лесгафт в Петербурге. Л., 1989.

6. Психология. Под ред. В. М. Мельникова. М., «Физкультура и спорт», 1987.

7. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1995.

8. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997.

9. В. И. Воробьев. Слагаемые здоровья.