

- боязнь не выдержать высокий темп боя, как правило, это связано с осознанием недостаточного уровня тренированности и функциональной готовности;
- боязнь получить новую или повторную травму. Когда боксер неоднократно травмируется, у него возникают сомнения о целесообразности применения травмоопасных технических действий;
- боязнь необъективного судейства. В данном случае боксеру необходимо настраиваться на «чистую победу», желательно досрочную;
- всевозможные глупые суеверия: пренебрежение соперником, излишняя самоуверенность, цвет угла, черная кошка и др. [3].

Заключение. Таким образом, опытный боксер принимает решения в соответствии с оценкой ситуации, что требует высокоразвитых волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, активности, дисциплинированности, настойчивости, смелости и соответствующих эмоциональных состояний. По существу, процесс поведения боксера – волевой акт. Наличие же психологических барьеров и психологическая неустойчивость, наоборот, утверждают состояния неуверенности, подавленности, страха, лишают боксера решительности и инициативности, сковывают его действия, вызывают напряженность и пассивность:

Результаты поведения и действий боксера на ринге и неразрывно связаны с восприятием обстановки боя, что представляет собой сложный процесс взаимодействия зрительных, слуховых и двигательных анализаторов. Однако для выбора эффективного способа деятельности боксеру необходимо располагать комплексом технико-тактических приемов и способностью умелого и качественного их применения.

Критериями уровня подготовки спортсмена мы считаем способность боксера контролировать и корректировать свое поведение и деятельность, принимать наиболее оптимальные решения в условиях соревновательной борьбы на ринге.

Использованная литература

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
2. Прохоров Ю.М. Методологические подходы и методики подготовки боксеров ко II Европейским играм / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 33–37.
3. Сергеев, С.А. Особенности специальной физической подготовленности боксеров различных весовых групп / С.А. Сергеев, М.В. Лях, Д.В. Якубчик // «Университетский спорт в современном образовательном социуме»: материалы Международной научно-практической конференции / Минск, 23-24 апреля 2015 г.: в 4 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры, редкол.: Т.Д. Полякова (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 1. – С. 51–54

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Е.А. Рогожинская

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 14 г. Витебска»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: shax1473@gmail.com

Актуальность. Есть ценности, которые признаются всеми без исключения. Наиглавнейшая из них – здоровье человека. Эксперты ООН поставили именно эту ценность на первое место. Действительно, в 21-м веке главной движущей силой экономического роста стали уже не столько природные ресурсы и финансовые средства, сколько так называемый «человеческий капитал» – творческая деятельность здорового во всех отношениях человека.

Чтобы сдавать ежедневный экзамен «на учителя» перед детьми, необходимо быть честной и правдивой с ними, быть решительной в действиях и тщательно обдумывать их. Чтобы дать толчок самовоспитанию у детей привычек и навыков поддержания здоровья, целесообразно обеспечить их ознакомление с необходимым минимумом знаний о здоровом образе жизни. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. В свою очередь, здоровая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса - с другой.

По данным Минздрава доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20–25%. Схожая картина прослеживается и на примере нашей школы.

К сожалению, на современном уровне мы видим, что здоровье школьников желает быть значительно лучше. Повсеместно наблюдается распространение вредных привычек среди молодежи. Все это говорит о том, что в настоящее время важно учиться быть здоровым, учиться выживать в сложных условиях.

Так, в начале 2018/2019 учебного года было проведено анкетирование среди учащихся 9–11-х классов по изучению нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни. Ранжировались ценности здорового образа жизни по степени их значимости для старшеклассников. Оценивание производилось по 5-ти бальной шкале.

**Иерархия ценностей здорового образа жизни старшеклассников
(начало 2018/2019 учебного года)**

Ценности здорового образа жизни	Средняя оценка	Ранг
Оптимальная двигательная активность	4,81	1
Сбалансированное питание	4,76	2
Красивый внешний вид (осанка, фигура)	4,73	3
Развитые двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.)	4,68	4
Культура сексуального поведения	4,33	5
Рациональная организация учебной, трудовой и рекреативной деятельности	4,11	6
Высокая умственная и физическая работоспособность	4,09	7
Поддержание здорового психологического климата в семье, коллективе	4,03	8
Высокая сопротивляемость организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды	3,99	9
Физическое и нравственное самосовершенствование	3,76	10
Психоэмоциональное равновесие	3,71	11

Из данной таблицы следует, что в оценке учащихся высокие места занимают ценности: "двигательная активность", "сбалансированное питание", "пребывание на свежем воздухе", "полноценный сон".

Цель. Целью работы является повышение мотивации учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье», задачами - формировать у учащихся навыки здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; содействовать сохранению и улучшению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта; создавать условия для развития школьного спорта; ориентировать учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Материалы и методы. Для успешной работы необходимо реализовывать следующие педагогические условия:

– непрерывность и преемственность процесса формирования навыков здорового образа жизни школьников с учётом возрастных (физических, психических, социальных) особенностей детей (в спортивном кружке «Мини-футбол» школьники начинают играть в футбол с начальной школы, переходя из одной возрастной школьной группы в другую; факультативное занятие «Шахматный всеобуч» начинается в 1-м классе);

– опережающий характер процесса формирования здорового образа жизни ребенка (школьная программа предусматривает спортивные игры со второй ступени общего среднего образования, а организованные занятия в спортивном кружке «Баскетбол» для 4-х классов являются опережающим процессом в развитии и подготовке обучающихся);

– активное использование средств и методов физической культуры с целью осознанного формирования основ здорового образа жизни на основе саморазвития, самоконтроля и самовоспитания.

Кроме непосредственного выполнения физических упражнений, на занятиях учащиеся получают знания по следующим направлениям:

1. Профилактика несчастных случаев и травматизма.
2. Предупреждение детских инфекционных заболеваний.
3. Предупреждение употребления алкоголя, наркотиков, курения, спайсов.
4. Вовлечение каждого учащегося в ежедневные занятия физкультурой, спортом, танцами, подвижными играми.
5. Предупреждение болезней, связанных с нерациональным питанием.
6. Обучение основам здорового питания.
7. Ранняя профилактика сердечно – сосудистых заболеваний.
8. Формирование полезных привычек.

Огромное внимание я также уделяю организации внеклассной спортивно-массовой работы. Это играет большую роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом. Интерес к внеклассным формам физического воспитания, к соревнованиям в частности, порождает более осознанное восприятие занятий физической культуры, а это формирует привычку к самостоятельным занятиям, потребность в дальнейшем совершенствовании.

Считаю, что благодаря системе работы движение за здоровый образ жизни в школе остается одним из приоритетных направлений в субботу. Стало традицией проведение дней, декад здоровья. Ежегодным является посвящение первоклассников в спортивную жизнь школы.

Анализируя посещаемость учащимися спортивно-массовых мероприятий в шестой школьный день, можно сделать вывод, что 90 % школьников задействованы в играх, соревнованиях, конкурсах, спортландиях, праздниках.

На таких мероприятиях родители не только имеют возможность увидеть своих детей в совершенно другой обстановке, порадоваться их успехам, но и поучаствовать сами. Больше всего от такого общения выигрывают дети, они понимают, что родители с ними заодно. Когда физическая культура вписывается в образ жизни школы и семьи, она всегда в радость и учителю и детям, а значит и для родителей и учащихся.

Особое внимание уделяется проведению спортивно-массовой работы в вечернее время. В результате в вечернее время у данной категории учащихся сформировалось положительное отношение к своему здоровью и учёбе.

Результаты и их обсуждение. Результативность и эффективность работы по формированию навыков ЗОЖ можно проследить на учебных занятиях и во внеурочной деятельности. Об этом свидетельствует и ряд достижений: на протяжении 6 лет

команда школы занимает призовые места в круглогодичной спартакиаде среди школьников учреждений образования.

О результативности работы также свидетельствует повторно проведённое анкетирование в конце учебного года с учащимися 9–11-х классов «Иерархия ценностей здорового образа жизни старшеклассников».

**Иерархия ценностей здорового образа жизни старшеклассников
(конец 2018/2019 учебного года)**

Ценности здорового образа жизни	Средняя оценка	Ранг
Физическое и нравственное самосовершенствование	4,82	1
Поддержание здорового психологического климата в семье, коллективе	4,61	2
Высокая сопротивляемость организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды	4,33	3
Развитые двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.)	4,30	4
Красивый внешний вид (осанка, фигура)	4,29	5
Рациональная организация учебной, трудовой и рекреативной деятельности	4,25	6
Высокая умственная и физическая работоспособность	4,20	7
Оптимальная двигательная активность	4,13	8
Культура сексуального поведения	4,11	9
Сбалансированное питание	4,09	10
Психоэмоциональное равновесие	3,71	11

Теперь мы видим, что первое место в общей иерархии заняла ценность «Физическое и нравственное самосовершенствование». Также в основную группу ценностей уже вошли «Поддержание здорового психологического климата в семье, коллективе», «Высокая сопротивляемость организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды». На основании проведённого анкетирования можно сделать вывод, что повысился уровень образовательной подготовки учащихся. Школьники шире осознали феномен здорового образа жизни.

Заключение. Подводя итоги работы по теме «Формирование здорового образа жизни на учебных занятиях по физической культуре и здоровью и во внеурочное время», можно сделать вывод, что благодаря чётко построенной системе занятий, удалось внести разнообразие в процесс обучения, способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и нравственному воспитанию.

Использованная литература

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., 2004.
2. Воробьев В.И. Слабые стороны здоровья. – М., 2004.
3. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005.
4. Карпова А.К., Рощина Г.А. Физкультминутки для начальной школы. –Я, 2006.
5. Лебедева Н.Т. профилактическая физкультура для детей. М.: Высш. Школа 2004.
6. «Физическая культура в школе» научно – методический журнал 2005-2007.
7. Интернет-ресурсы <http://ananichy.by/>
8. Интернет - ресурсы <http://minzdrav.gov.by/>