

До Дня фізичної культури і спорту – 08 вересня 2019 року **Інформаційна кампанія ВООЗ «За фізичну активність: для всіх, всюди і завжди»**

У 2018 році ВООЗ започаткувала Глобальний план дій, розрахований до 2030 року, для зміцнення здоров'я людей у світі. Він містить 20 рекомендацій, які спрямовані на покращення навколишнього середовища і можливостей для людей будь-якого віку і з різними здібностями приділяти більше часу фізичній активності - ходьбі, їзді на велосипеді, спортивним заняттям, активному відпочинку, танцям та іграм. План закликає приділити особливу увагу спеціальній підготовці фахівців охорони здоров'я, вчителів фізкультури, інших спеціалістів. Передбачається зміцнення відповідних систем даних і використання цифрових технологій.

Нещасні випадки з дітьми на уроках фізкультури декілька років тому розгорнули дискусію в суспільстві щодо необхідності уроків фізкультури. Для батьків дітей таке обговорення досі є свідченням небезпеки фізкультури і необхідності отримання довідки для віднесення дитини до спеціальної медичної групи. Деякі вчителі фізкультури, в свою чергу, просто виключають із своїх уроків бігові вправи, рухливі і спортивні ігри. Таким чином недостатність рухової активності дітей нарастає, що призводить до зниження рівня соматичного здоров'я і, в цілому, адаптивного потенціалу. Проте, навички фізично активного життя закладаються саме у дитячому віці.

У шкільний період рухова активність забезпечує нормальний ріст і розвиток дітей. Відомий фізіолог І.А.Аршавський обґрунтував «енергетичне правило скелетних м'язів». Згідно його теорії, особливості енергетики на рівні цілісного організму і його клітинних елементів знаходяться у прямій залежності від характеру функціонування скелетних м'язів у різні вікові періоди. Рухова активність створює певний дефіцит енергії в організмі, що розвивається, і визначає поновлення енергії не просто до початкового рівня, а з надлишком. Саме в цьому надлишковому синтезі нових речовин, білків, гормонів полягають провідні механізми росту і розвитку. Недостатність фізичної активності у дитинстві складно компенсувати в зрілому віці, навіть при достатньому фізичному тренуванні.

У сучасних загальноосвітніх школах України уроки фізкультури націлені на підвищення рівня фізичного здоров'я дітей з використанням раціональної фізичної активності. Програми для молодших, середніх і старших класів вирішують різні задачі, але мають зв'язок і спадковість.

Початок навчання в школі – важливий період в житті дитини. Кардинально змінюється розклад дня, підвищуються розумові та специфічні статичні фізичні навантаження, учбовий заклад бере на себе відповідальність за дотримання нормального рухового режиму школяра. Батьки мають сприяти проходженню медичного обстеження, визначенню медичної групи, що дасть можливість вчителю фізкультури використовувати відповідні методи фізичного виховання і навантаження. Повноцінний руховий режим, який сприяє зміцненню здоров'я в цей період, складається з 8-12 годин на тиждень. В молодших класах головною метою занять є формування стійкої мотивації до здорового способу життя, набуття навичок рухової активності з елементами гімнастики, володіння м'ячем, стрибків, активного відпочинку, постави тіла. Оволодіння різноманітними рухами створює базу для спортивних занять дітей в секціях за видами спорту, фізкультурно-оздоровчих групах.

В середніх класах враховуються інтереси школярів і умов школи при виборі видів спорту, які діти будуть опановувати на уроках фізкультури. В шкільній

програмі рекомендовані обов'язкові модулі для вивчення в усіх школах теоретичної і загально-фізичної підготовки. В цей період діти мають навчитись на практиці використовувати отримані знання біології, валеології, фізичної культури для удосконалення свого тіла, підвищення функціональних можливостей, навичок самоконтролю, створення для себе планів самостійних занять для підтримки здоров'я у зрілому віці.

У старших класах відбувається удосконалення рухових навичок і фізичних якостей у вибраних видах спорту, вміння долати втому, формування особистої фізичної культури. Фізичні вправи мають стати одним з головних факторів здорового способу життя. Певні показники швидкості бігу, дальності і висоти стрибків слугують орієнтиром для учня, вчителя, батьків, які свідчать про відповідність тих чи інших фізичних якостей достатньому і безпечному рівню фізичного здоров'я школяра даної вікової групи. Крім того, вимірювання особистих результатів наочно демонструє учню ступінь його прогресу в ході активних систематичних занять, успіхів у змаганнях із самим собою.

Такий індивідуально-орієнтований підхід до фізичного виховання у школі потребує від вчителів високого професіоналізму, створення робочих планів уроків, засвоєння нових видів рухової активності, затребуваних у школярів, а головне – приємної творчої атмосфери уроків. Складністю для вчителя є те, що на уроці одночасно присутні діти трьох медичних груп – головної, підготовчої і спеціальної. Потребує вирішення питання залучення дітей спеціальної медичної групи до обов'язкових фізкультурно-оздоровчих занять. Оцінка ефективності роботи учбового закладу з фізичного виховання повинна включати ступінь підвищення рівня здоров'я учнів і студентів, зниження кількості дітей, які відносяться до підготовчої і спеціальної медичної групи, кількості повторних захворювань і пропущених із-за хвороб занять.

В Україні діє Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яку створено на основі рекомендацій ВООЗ, Ради Європи, Європейського Союзу, з використанням результатів аналізу світового досвіду, а також сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Виконання завдань Національної стратегії забезпечить доступність занять спортивної і оздоровчої спрямованості для всіх вікових груп.