**Юлія Огар**

**(Самбір, Україна)**

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**

Фізична культура – це частина культури, сукупність цінностей і знань, створених і використовуваних суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, підвищення рухової активності і формування здорового способу життя, фізичного виховання, фізичного гарту і соціальної адаптації за допомогою фізичного розвитку [10].

До засобів фізичної культури належить гармонійний розвиток всіх проявів життєдіяльності дитячого організму, усвідомлене виконання різних фізичних вправ, більшість з яких були винайдені або вдосконалені самою людиною [8].

Це поступове збільшення фізичної активності, від зарядки та розминки до тренувань, від тренувань до спортивних ігор та змагань, що сприяє встановленню як особисті, так і загальних спортивні рекорди у міру зростання особистих фізичних здібностей.

Залежно від особистих цілей, в поєднанні з силами природи (сонце, повітря, вода), гігієнічними факторами, використанням дієти і відпочинку, фізична культура дозволяє гармонійно розвивати і оздоровлювати організм.

У процесі усвідомленої рухової активності розвиваються психофізичні здібності, закладені природою дитини [3,5,6,7].

Фізичні вправи – це спортивна поведінка, яка використовується для фізичного вдосконалення.

Фізичні вправи зміцнюють кістки, зв’язки і м’язи. Кістки і м’язи стають у дитини більш міцними і стійкими до стресів і травм.

Постійні фізичні вправи розвивають здатність подовжувати м’язи і краще розтягувати їх. При постійних тренуваннях м’язова маса збільшується, м’язи стають сильнішими, а нервові імпульси викликають скорочення м'язів великої сили. До активно працюючих м’язів надходить більше крові, а капіляри в них розширюються набагато повніше, ніж в погано працюють м’язах. Це підсилює живлення м’язів і газообмін, відтік з них шкідливих речовин. В процесі роботи м’язів поліпшується їх нейромодуляція, ростуть м’язові волокна і збільшується м’язова маса. М’язова сила і міцність кісток взаємопов'язані. При виконанні фізичних вправ кістки стають товщі, а значить, розвинені м’язи мають достатню підтримку. Весь скелет стає міцним і стійким до стресів і травм. Хороша рухова активність–необхідна умова нормального росту і розвитку дитини. Малорухливий спосіб життя шкідливий для здоров’я. Недолік руху є причиною в’ялості і м’язової слабкості. Фізичні вправи, робота та ігри так необхідні учням для розвитку працездатності, витривалості, сили, спритності і швидкості.

Фізичне навантаження слід підбирати з урахуванням віку і статі дитини. Фізичні можливості в підлітковому віці обмежені. У цей період кістки, м’язи і внутрішні органи розвиваються нерівномірно, і процесокостеніннянезавершується.Відзначенозалежністьміжруховоюактивністюшколяра і його розумовим розвитком. Ця залежність зберігається і в дорослому житті: чим більше він активний фізично, тим активніше і продуктивніше розумово.

Рухи, особливо рухи пальцями, сильно стимулюють розвиток мозку. Чим більше попередніх рухів увійде в життя дитини, тим успішніше він буде в загальному розвитку.

Давно відомо, що м’язова активність впливає на внутрішні органи дітей, і розглядають фізичні вправи як важіль, що впливає на діяльність всіх систем організму через м’язи, щодо зволяє зрозуміти механізми багатьох порушень в організмі, обмежуючи режим фізичних навантажень учнів.

Фізичні навантаження, що поліпшують кровообіг, підвищують вміст гемоглобіну і міоглобініну (беруть участь в дихальної функції), швидкість виділення кисню кров’ю значно розширюють можливості організму по споживанню кисню, створюючи основу для усунення явищ гіпоксії в органах і тканинах. Систематичне виконання фізичних навантажень школярами сприяє значному збільшенню споживання кисню всім організмом, а це найважливіший фактор його активності, здоров’я і стійкості до негативних впливів зовнішнього і внутрішнього середовища [9].

Тому роль фізичної культури і фізичних вправ в житті учнів безперечно велика, вони сприяють підвищенню рухової активності, поліпшенню роботи серцево-судинної системи, м’язової функції і в цілому зміцненню здоров’я.

**Література:**

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В., Ушаков В.С. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник. Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. 76 с.
2. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. *Північне Приазов’я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті.* Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С.123-126.
3. Карабанов Є., Єфремов А., Керімов А., Лічний Є. Фізична культура як складова здорового способу життя. *Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології:* тези Міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. С.109-112.
4. Карабанов Є.О., Купрєєнко М.В., Непша О.В. Формування культури здоров’я в процесі фізичного виховання школярів. *Північне Приазов’я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 134-136.
5. Купрєєнко М.В., Непша О.В., Ушаков В.С. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури. *Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах*. Дніпро: СПД «Охотнік». 2017. С.246-247.
6. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров’я учнів загальноосвітніх шкіл. *Північне Приазов’я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С.137-140.
7. Котова О., Шикула А. Вплив фізичної культури на здоров’ямолоді в сучасних соціально-економічнихумовах. *Розвитоксучасноїосвіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри* / [редактори-упорядники:Я. Ґжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький].Конін – Ужгород – Херсон – КривийРіг: Посвіт, 2019. С. 200–201.
8. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*. Мелітополь, 2017. С. 387-390.
9. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: навч. посіб./М. В. Маліков. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 112 с.
10. Непша О.В., Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: збірник тез. Бердянськ: БДПУ. 2017. С.39-0310.
11. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
12. Щербань Л. Взаємозв’язок фізичного і духовного виховання. *Педагогічна газета.* 2001. №5 (83) (травень). С. 3.