

Турбота про здоров'я – шлях до гуманізації фізичного виховання



*«Здоров'я коли немає – мудрість мовчить і мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне і розум безсилий»
(Хирофелес. Греція, близько 300 р. до н.е.)*

Фізична культура – важливий компонент освіти, спрямований на виховання в учнів ціннісних орієнтирів щодо зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, активного відпочинку, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Тому заохочення учнів ліцею при Донецькому національному університеті до занять фізичною культурою відбувається передусім через рухову активність, проведення комплексних уроків, пов'язаних з легкою атлетикою та спортивними іграми, іншими видами спорту тощо.

Результати досліджень і практичне тестування показали, що більшість учнів мають належний фізичний розвиток, багато дітей займаються улюбленим видом спорту. Це, зокрема, Ілля Погорелов, Данііл Пашков, Ірина Гординська, Андрій Пономарьов, Влад Мангуш, Євген Вієру, Антон Смирнов, Георгій Биков та інші. Треба зауважити, що в ліцеї створені найкращі умови для занять фізичною культурою і спортом.

Підтримка всіх складових здоров'я – фізичної, духовної, психічної – є необхідною передумовою гарного загального стану людини. Кожний учень має великий природний ресурс здоров'я, якого вистачить надовго за умови розумного використання, відновлення і зміцнення. Учні постійно відчувають потребу в руховій активності. Через її брак м'язовий апарат і весь організм залишаються нібито недовантаженими, а це може негативно впливати на здоров'я учня. Тому правильний організований режим навчального процесу, складовою якого є фізична культура, сприяє формуванню, зміцненню та збереженню здоров'я

Микола НОВІКОВ,

учитель фізичної культури та спорту ліцею, спеціаліст вищої категорії, майстер спорту з легкої атлетики і східних єдиноборств,

Віктор ПОНАФІДІН,

учитель фізичної культури та спорту ліцею, спеціаліст першої категорії, майстер спорту з легкої атлетики

учнів. Необхідно навчити молодь піклуватися про своє здоров'я, створити його культ, сформулювати потребу у фізичному розвитку. Отже, диференційоване регулювання рухової активності учнів протягом тривалого часу дає змогу цілеспрямовано впливати на їхній фізичний розвиток, закладаючи основу міцного здоров'я та високої працездатності, що позитивно впливає на успіх у навчанні.

У ліцеї при Донецькому національному університеті створено умови для самовиховання і саморозвитку учнів, кожному вихованцеві надається допомога в самореалізації у житті ліцейського колективу. Викладачі ліцею й учні піклуються про свій стан здоров'я, задля чого справді не варто шкодувати часу і сил. Однією з найактуальніших проблем нашого суспільства є проблема здоров'я нації, тому важливим завданням учителя фізичної культури є формування в учнів навичок здорового способу життя. Для цього здійснюється комплекс заходів, що забезпечують вплив фізичних вправ на організм учнів. Приділяється увага визначенню фізичних навантажень на організм дітей, виконанню умов техніки безпеки при проведенні занять з фізичної культури, правильній поставі, диханню, дотриманню особистої гігієни. Належне фізичне виховання сприяє також повноцінному психічному розвитку.

Основними завданнями занять з фізичної культури є:

- зміцнення здоров'я ліцеїстів;
- оцінювання фізичного розвитку кожного учня, виявлення необхідних показників з метою подальшого розроблення індивідуальних програм для здібних особистостей;
- виховання у ліцейської молоді відповідально-го ставлення до здоров'я як до найвищої суспільної цінності;
- підвищення соціальної активності;

– формування навичок здорового способу життя, створення умов для самовдосконалення;

– збільшення рухової активності учнів.

Щороку близько 70% випускників ліцею показують високі спортивні досягнення, отримують спортивні розряди з плавання, легкої атлетики, настільного тенісу, бадмінтону, шахів, шашок тощо. Особливою гордістю нашого закладу є учні, які досягли високих спортивних результатів за період навчання в ліцеї та університеті:

Євген Мирошниченко – переможець міжнародних змагань із шахів – гросмейстер;

Денис Шилін – учасник Міжнародного турніру з шахів, міжнародний майстер;

Юрій Лагода – учасник Всесвітньої олімпіади із 100-клітинних шашок, майстер спорту;

Дмитро Денисенко – чемпіон світу серед юнаків із 100-клітинних шашок, майстер спорту;

Сергій Радченко – чемпіон світу серед юнаків з більярду, майстер спорту;

Олександра Сліпушко – срібний призер України з карате-до, майстер спорту;

Олексій Акопов – призер України з бадмінтону, майстер спорту;

Володимир Шраменко – призер України з бадмінтону, майстер спорту;

Софія Буданова – призер України з плавання, майстер спорту;

Валентина Москаленко – чемпіонка України з альпінізму, майстер спорту.

Спортивні традиції продовжують учні, які нині навчаються в ліцеї:

Сергій Кравець – кандидат в майстри спорту з шахів;

Аліса Діхтенко – кандидат в майстри спорту з силової акробатики;

Ольга Волкова – кандидат в майстри спорту зі спортивних танців;

Олександр Попов – кандидат в майстри спорту з ушу;

Олена Лебедева – кандидат в майстри спорту з легкої атлетики та інші учні.

Завдяки творчому підходу до навчальних занять з фізичної культури реалізується розвивальна, оздоровча та виховна мета. Цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання урочних і позакласних занять, під час яких відбувається засвоєння основ фізичної культури і формування відповідних умінь та навичок, дає змогу забезпечити зростання показників фізичного розвитку і рухової активності учнів та формування основ здорового способу життя.

Бібліотека – інформаційно-дослідницький центр



Інна АКІМЕНКО,

провідний бібліотекар ліцею

На сучасному етапі розвитку суспільства володіння інформацією набуває першочергового значення. Людина повинна вміти самостійно набувати нові знання, використовуючи різноманітність інформаційних ресурсів, тому бібліотека є освітнім середовищем для творчого розвитку ліцеїстів і вчителів. Це – головний інформаційний центр, в якому здійснюється інформаційно-бібліографічна робота з обслуговування ліцеїстів, учителів-предметників, кураторів. Його основними завданнями є інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу в ліцеї; виховання інформаційної культури

особистості, формування вмінь користуватися бібліотекою, її довідковим апаратом, сучасними інформаційними технологіями; надання інформаційно-методичної допомоги учням, педагогам і кураторам в оволодінні основами наук, а також на цій основі – формування особистості з високим рівнем громадянської свідомості.

Бібліотека ліцею має універсальний книжковий фонд, який складається, зокрема, з підручників, науково-педагогічної, психологічної, методичної, науково-популярної, довідкової та художньої літератури. В умовах інноваційних змін оновлення змісту освіти незамінним джерелом інформації є періодика. Систематично поповнюється бібліотечний фонд періодичних видань. До бібліотеки надходять 25 найменувань газет та 45 – журналів. Бібліотечним фондом ліцею користуються 280 учнів і 40 педагогічних працівників.

Довідковий апарат бібліотеки дає змогу здійснювати повноцінну інформаційну діяльність. Для