

## ПРОГРАММА СОЗИДАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ

В.С. Боковец

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Беларусь  
Ifk@brsu.brest.by

Созидание здоровья личности должно идти непрерывно от момента оплодотворения яйцеклетки до смерти целостного организма.

Задачи, формы занятий, объемы времени, нормативные требования, паспортизация, комплексная оценка здоровья в различные возрастные периоды.

### 1. Внутриутробный – 0–9 (7) месяцев

Задачи: способствовать нормальному развитию плода, повышение эмоционального состояния матери, обучение элементарным правилам ЗОЖ, отказ от вредных привычек, регулярные закаливающие процедуры.

Формы: гигиеническая оздоровительная гимнастика, контрастные ванны, массаж, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание.

Объем занятий: ежедневные 20–30 минутные утренние и вечерние прогулки, 10–15 минутный комплекс физических упражнений на координацию, гибкость, подвижность суставов в облегченных исходных положениях.

Требования: поддержание веса тела в пределах требуемой нормы, сохранение подвижности и гибкости суставов.

### 2. Раннее детство – 9 (7) месяцев – 3 года

Задачи: пробудить интерес к доступным в данном возрасте элементам физической культуре, обучить начальным формам целесообразных движений, содействовать формированию нормального телосложения, не погасить врожденный рефлекс к умению держаться на воде (плавать), обеспечить постепенное закаливание растущего организма.

Формы: гигиеническая гимнастика, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, плавание и подвижные игры в бассейне. Объем: для детей первого года жизни ежедневные регламентированные занятия по 10–15 минут, второго – 15–20 мин, третьего – 25–30 минут. Прогулки, игры, другие средства двигательной активности.

Требования: уметь правильно выполнять жизненно необходимые двигательные действия, иметь правильную осанку, уметь плавать, самостоятельно на третьем году жизни выполнять закаливающие процедуры.

Паспортизация: на третьем году жизни получить паспорт здоровья по основным двигательным действиям: гибкости, координации, быстроты, силы и выносливости.

Оценка: на основании проведенного тестирования получить количественную оценку здоровья.

### 3. Первое детство – 4–7 лет

Задачи: закрепить полученный в раннем детстве интерес к занятиям физической культуры. Сознательно использовать основные средства физической культуры: физические упражнения, закаливающие процедуры, массаж, оптимальный двигательный режим, рациональное питание.

Формы: занятия урочного типа, подвижные игры, прогулки, плавание и подвижные игры в бассейне, физкультурные праздники.

Объемы: Ежедневные трехразовые занятия продолжительностью 20–40 минут каждое. Не менее 5–6 часов в неделю в младших группах и не менее 8–9 часов в неделю в старших группах.

Требования: иметь правильную осанку, знать и выполнять правила гигиены, согласно возрасту владеть основными двигательными навыками и соответствующими двигательными качествами.

Паспортизация: на основании тестирования основных двигательных качеств, двигательной активности и полученных знаний о здоровом образе жизни, занести в паспорт здоровья полученную комплексную оценку здоровья.

#### 4. Второе детство – 8–12 лет

Задачи: развить полученный ранее интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, закаливающими процедурами и сформировать устойчивое желание постоянно заниматься укреплением своего здоровья.

Формы: уроки физической культуры, самостоятельные занятия, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Сдача контрольных нормативов по освоению навыков и умений основных форм и методов физической культуры.

Объемы: у школьников младшего возраста общий объем занятий физическими упражнениями рекомендуется не менее 10 часов в неделю. Интенсивность занятий регламентируется в зависимости от физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Требования: сдать контрольные нормативы по развитию двигательных качеств, постоянно совершенствовать физическую подготовленность, соблюдать правила гигиены, рационально питаться.

Паспортизация: на основании сданных нормативов получить комплексную оценку здоровья и занести ее в индивидуальный паспорт здоровья, который ведется с раннего детства.

#### 5. Подростковый возраст – 13–17 лет

Задачи: учитывая возрастные и половые особенности данного возраста продолжить формирование устойчивого интереса и желания к постоянному занятию физическими упражнениями и дальнейшему созиданию собственного здоровья.

Формы: общепринятые формы и средства физической культуры. Участие в соревнованиях и праздниках здоровья. Соревнования с родителями по уровню развития двигательных качеств.

Объемы: общий объем занятий физическими упражнениями не менее 8–10 часов в неделю, включая уроки физической культуры, домашние задания, секционные занятия и другие формы физической культуры.

Требования: сдать контрольные нормативы по развитию двигательных качеств, физической подготовленности. Определить функциональное развитие основных систем организма.

Паспортизация: на основании полученных данных получить комплексную оценку здоровья и внести ее в паспорт здоровья, который ведется регулярно с раннего детства.

#### 6. Юношеский возраст – 18–21 лет

Задачи: развить сформированную ранее мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

Формы: общепринятые формы и средства физической культуры.

Объемы: общий объем занятий физическими упражнениями не менее 8–10 часов в неделю.

Требования: сдать контрольные нормативы по определению физического развития, физической подготовленности и функциональному развитию основных органов и систем.

Паспортизация: на основании полученных данных получить комплексную оценку здоровья, внести ее в паспорт здоровья, сделать конкретные выводы по укреплению и приумножению собственного здоровья.

#### 7. Первый взрослый возраст – 22–36 лет

Задачи: на основании устойчивой мотивации созидания собственного здоровья приумножить полученные результаты, используя средства и методы физической культуры. Уменьшить по возможности биологический возраст по сравнению с паспортным возрастом.

Объемы: общий объем физических упражнений в зависимости от рода занятий, профессиональной деятельности, но не менее времени необходимой для созидания здоровья.

Требования: сдача контрольных нормативов, получение комплексной оценки здоровья, занесения ее в паспорт здоровья.

8. Второй взрослый возраст – 37–60 лет

Задачи: используя средства и методы физической культуры поистратиться сохранить полученную комплексную оценку здоровья на уровне достигнутом в предыдущем возрастном периоде.

Объемы: общий объем физических упражнений необходимый для поддержания достигнутой комплексной оценки здоровья.

Требования: сдать контрольные нормативы, получить оценку. Сделать выводы. Внести коррективы в физическую подготовку.

Паспортизация: на основании полученных результатов внести полученные данные в паспорт здоровья.

9. Пожилой возраст – 61–74 лет

Задачи: постепенное снижение уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом. Уменьшение биологического возраста. Сохранение мотивации к постоянному занятию физической культурой.

Объемы: общий объем времени занятий физическими упражнениями необходимый для уменьшения биологического возраста.

Требования: сдача контрольных нормативов, определение комплексной оценки здоровья, внесения ее в паспорт здоровья.

10. Старческий возраст – 75–90 лет

Задачи: поддержание устойчивого интереса к здоровому образу жизни, регулярное занятие закаливающими процедурами и посильными физическими упражнениями с целью сохранения здоровья.

Формы: ежедневные занятия суставной гимнастикой, прогулки на свежем воздухе.

Объемы: общий объем времени контролируется по самочувствию и показателям сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и двигательной систем.

Требования: сдача контрольных нормативов, уменьшение биологического возраста. Внесение данных в паспорт здоровья. Определение комплексной оценки здоровья. Внесение коррективов в двигательный режим.

11. Возраст долгожителей – более 90 лет

Задачи: сохранение мотивации к здоровому образу жизни, посильное занятие физическими упражнениями, самообслуживание.

Формы: суставная гимнастика, прогулки на свежем воздухе, дозированная ходьба в соответствии с показателями кардио-респираторной системы для данной возрастной группы.

Сдача контрольных нормативов для определения биологического возраста и внесения его в паспорт здоровья. Определение комплексной оценки здоровья.

Для практической реализации программы созидания здоровья используется все многообразие средств и методов физической культуры. В здоровье каждого члена общества должны быть заинтересованы государственные и общественные организации. Но здоровье человека это сугубо индивидуальная категория, требующая упорного труда.

#### **Литература**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987.
2. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. 1985. – №6. – С. 55–58.
3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития организма / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1982.
4. Боковец, В.С. Волейбол и здоровье / В.С. Боковец. – Брест, 1989.

5. Боковец, В.С. Стройность и красота / В.С. Боковец, Ю.В. Боковец // Пралеска. № 9. 2000. – С. 29-45.
6. Боковец, Ю.В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. Белый ветер / Ю.В. Боковец. – Мозырь. 2005.
7. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. –М., ФиС, 1990.
8. Ворсина, Г.Л., Калюнов В.Н. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск : Тесей, 2005.
9. Колбанов, В.В. Валеология / В.В. Колбанов. – СПб, 2001.
10. Ниши, К. Золотые правила здоровья \_ К. Ниши. – М. : Невский проспект. – СПб. 2001.