

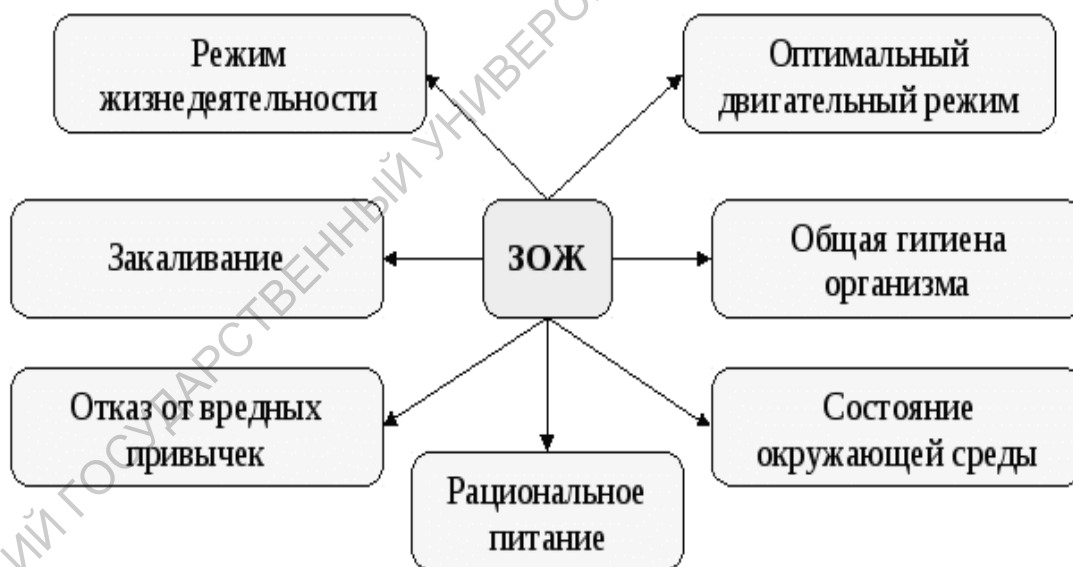
**Павленкович С.С.,**  
кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания ФГБОУ ВО «Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского»

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие и создающая наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов.

Структура здорового образа жизни должна включать следующие компоненты (рис. 1).



**Рисунок 1 – Составляющие здорового образа жизни**

Здоровье подрастающего поколения – одна из важнейших проблем и предмет заботы и обсуждения первостепенной важности, потому что оно определяет будущее страны, дальнейшее развитие общества, научно-экономический потенциал, его демографические показатели и генофонд

нации. Резкое снижение числа здоровых детей за последние годы связано с отсутствием у большинства из них культуры здорового образа жизни.

Понимание здоровья как многокомпонентного явления зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих молодых людей, когда они еще физически и соматически здоровы, нет стремления к сохранению и укреплению здоровья, нет потребности в здоровье.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации личности, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Формирование здорового образа жизни в детской и молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Для здоровья будущего поколения нашей нации необходимо прививать и мотивировать здоровый образ жизни. Мотивация здорового образа жизни – это комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни. Мероприятия по формированию мотивации следует начинать с самого рождения ребенка.

Жизнь современного школьника предрасполагает к малоподвижному образу жизни, что сказывается на общем состоянии организма.

Физическая культура – это необходимый и целенаправленный активный способ поведения, с помощью которого человек сохраняет и поддерживает свое здоровье, не только физическое, но и психическое. Именно поэтому физкультура рассматривается как основа в процессе формирования здорового образа жизни каждого отдельного человека.

Физическая культура и спортивные нагрузки являются базой, способствующей гармоничному развитию человека. Неудивительно, что все больше и больше внимания уделяется физической подготовке людей (возрастает количество часов, отведенных на занятие физкультурой, ужесточаются нормативы), ведь именно уровнем здоровья человека определяется его способность работать.

Однако занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании.

Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Прежде всего, следует помнить, что использование физических нагрузок не должно

рассматриваться как временная компания, а как постоянный жизненный фактор. Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что особенно полезны те упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками. В действительности же не существует линейной зависимости между величиной нагрузки и её положительным влиянием на состояние здоровья. Оптимальный эффект достигается только при определённых величинах нагрузки, диапазон которых в общем-то невелик, и в очень большой степени индивидуален.

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства.

В связи с этим проведены исследования отношения учащихся к физической культуре, спорту, своему здоровью на основе анкетирования. Контингент обследуемых составили 36 учащиеся подросткового и юношеского возраста МОУ СОШ № 8 г. Саратова, из них 18 учащихся 6 класса (10 мальчиков и 8 девочек) и 18 учащихся 11 класса (9 юношей и 9 девушек).

Мотивационная сфера учащихся носит дифференцированный характер: большинство мальчиков и юношей посещают уроки физической культуры с целью укрепления здоровья, девушки ради собственного удовольствия, а девочки из-за игр и развлечений, а некоторые учащиеся из-за получения оценки.

Мальчикам и юношам занятия физической культурой помогают развивать волю и целеустремленность, воспитывают смелость, решительность и самодисциплину. Желание иметь стройную фигуру побуждает большинство девочек и девушек заниматься физической культурой.

Учащимся присущи разносторонние интересы и предпочтения. У мальчиков ведущими мотивами в отношении занятий физической культурой являются: стремление победить в соревнованиях, желание стать более ловким, большинство девочек и девушек хотят выглядеть красиво, юношам они помогут развивать силу, проводить время с друзьями.

Школьники по-разному предпочитают проводить свободное время. Большинство мальчиков занимаются в спортивной секции, девочки посещают спортивные соревнования и играют со сверстниками на улице. Юноши принимают участие в соревнованиях, девушки посещают фитнес-центр.

Большинство учащихся обеих возрастных групп понимают значение здоровья в жизни человека, ставя его на 1 и 2 места в иерархии ценностей.

Однако собственную ответственность за здоровье осознают только школьники старшей возрастной группы.

У большинства учащихся отмечается рассогласование между ценностными ориентирами и их воплощением в действительности: считая здоровье важной жизненной ценностью, они не готовы нести ответственность за свое здоровье и свой образ жизни (употребляют вредные для здоровья продукты питания, многие пробовали алкоголь, никотин).

Наиболее важными и интересными темами о здоровье большинство мальчиков, девочек и юношей считают физкультуру и спорт, а девушки – правильное питание, что вполне закономерно.

Мальчики и девочки в большинстве случаев обычно получают информацию о здоровье от своих родителей и учителей, юноши – от родителей, друзей и через Интернет, девушки – от друзей и через Интернет. Оказалось, что потребность в практических и теоретических знаниях о здоровье в большей степени необходима девочкам и девушкам. Тогда как мальчики и юноши полагают, что и так обладают достаточными знаниями в данной сфере.

Уровень физической активности у мальчиков выше, чем у девочек. С возрастом отмечается тенденция к снижению двигательной активности у юношей, и, напротив, к увеличению физической активности у девушек.

Большинство школьников обеих возрастных групп считают, что у них хорошее здоровье. Полученная нами информация об отношении школьников к своему здоровью очень противоречива.

Таким образом, чтобы сформировать мотивационно-ценностное отношение школьников к физической культуре необходимо привлечь их внимание к этой деятельности и убедить в ее важности для него лично. Тогда физическая культура превращается в активный фактор. Чтобы привлечь школьников к физической культуре, необходим высокий уровень педагогического мастерства.

#### **Библиографический список:**

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Изд. центр «Академия», 2007. 256 с.

2. Соловьев Г.М. Некоторые теоретико-методологические аспекты здоровья и культуры здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 2. С. 68-73.

3. Филиппов П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. 288 с.

4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кобякова. Ростов: Феникс, 2014. 252 с.