

**С.Н. Башкирова, Ш.А. Имнаев,
Ю.В. Найденов, И.Н. Павленко**

Физическая культура как компонент здорового образа жизни учащейся молодежи

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Самооценка состояния здоровья учащихся значительно отличается от данных объективных исследований. Вполне здоровыми считают себя 64 % учащихся 18-летнего возраста, 25 % отмечают наличие проблем с умственной и физической работоспособностью, 15 % считают себя хронически больными. Завышенная самооценка и, как следствие, неадекватное отношение к своему здоровью являются одной из причин недостаточного внимания школьников и студентов к здоровому образу жизни.

Определяются низкая компетентность учащихся и фрагментарность знаний в вопросах:

- влияние окружающей среды на состояние здоровья;
- определение содержания понятия «здоровый образ жизни»;
- влияние вредных привычек на здоровье;
- состав и методика применения средств физического воспитания.

Изучение раздела «Основы здорового образа жизни» 46 % преподавателей ОБЖ выносят на самостоятельное изучение, 33 % рассматривают в форме лекций и 10 % не рассматривают совсем. Подавляющее большинство преподавателей (77 %) считают наиболее удачным способом формирования знаний о здоровом образе жизни обобщающие или интегрированные занятия. Программы по «основам безопасности жизнедеятельности» акцентируют внимание на познавательных, аналитико-оценочных и прогностических умениях, а также на умениях обеспечения собственной безопасности, но не предусматривают возможности влияния на физические свойства человека и реализации оздоровительных задач.

Для успешной реализации задачи формирования информационного и деятельностного компонентов здорового образа жизни за счет интеграции учебных дисциплин «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» следует придерживаться следующих принципов: системности при выборе содержания и направления воз-

действия, научности при отборе содержания интегрированного курса, комплексности решения задач с акцентом внимания на формирование деятельностного компонента, индивидуализации, а также других дидактических принципов.

Методика воспитания позитивного отношения к здоровому образу жизни на основе интеграции содержания предметов «физическая культура», и «основы безопасности жизнедеятельности» предусматривает соблюдение следующих основных методических условий:

- овладение знаниями и умениями о здоровом образе жизни на основе разработанной системы понятия «здоровый образ жизни»;
- системное и систематическое развитие знаний о здоровом образе жизни во взаимосвязи с другими понятиями, изучаемыми на интегрированных курсах;
- создание устойчивой мотивационной среды обучения средствами интегрируемых курсов;
- обеспечение личностно-ценностного подхода при формировании здорового образа жизни;
- комплексное использование словесных, наглядных и практических методов обучения, их осознанный выбор и оптимальное сочетание;
- применение комплексов физических упражнений, способствующих активизации самостоятельной деятельности учащихся;
- использование различных типов занятий, в том числе и интегрированных, а также внеурочных мероприятий;
- выполнение разработанного комплекса упражнений,
- объяснение значения на занятиях ОБЖ и биологии и комплексное применение на занятиях физической культурой физических упражнений, противодействующих появлению и развитию патологий (нарушение осанки, нарушение зрения, гиподинамия, ожирение и др.);
- обучение детей способам объективной самооценки физического состояния.

Применение предложенной методики позволяет эффективно формировать у учащихся комплекс знаний о здоровом образе жизни и составных ее компонентах: «качество жизни», «стиль жизни», «уровень жизни». Так, коэффициент эффективности овладения учащимися экспериментальной группы знаниями о двигательной активности и рациональном питании составляет 0,80%,

До начала эксперимента подавляющее большинство учащихся (от 51 до 82 %) имели низкий уровень сформированности умений вести здоровый образ жизни по всем составляющим, за исключением умений обеспечения безопасности (здесь 42% имели низкий, 36 % – средний и

22% – высокий уровень). В результате применения экспериментальной методики достигли высокого уровня владения познавательными умениями 89%, аналитико-оценочными – 47%, прогностическими – 52%, оздоровительными – 87%, физиометрическими – 80%, умениями по обеспечению безопасности – 54%.

Усвоение знаний и формирование умений вести здоровый образ жизни позволяют сформировать готовность и убежденность в необходимости деятельностного отношения к своему здоровью у обучающихся. Установлено повышение ранга занятий физическими упражнениями и соблюдения принципов здорового образа жизни в свободное время. В результате эксперимента 65 % учащихся контрольной группы (Гостиничный сервис ФАР, учащиеся МКОУ СОШ №8) систематически ведут дневник самонаблюдений и выполняют задания. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что:

1. Интерес к занятиям физическими упражнениями развивают:

- системный подход к формированию знаний о здоровом образе жизни на основе интеграции содержания учебных предметов: «физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности»;

- включение и объяснение материала о значимости физической культуры для сохранения здоровья в содержание интегрируемых курсов;

- мотивированное раскрытие глобальных и региональных проблем здоровья в современном обществе.

2. Потребность к здоровому образу жизни будет реализована при соблюдении следующих условий:

- в качестве теоретической основы развития знаний о здоровом образе жизни использовать предлагаемую систему понятий;

- проводить поэтапное изложение содержания материала на занятиях физической культуры, ОБЖ, биологии и практически реализовывать теоретические знания на уроках физической культуры;

- формировать знания и умения здорового образа жизни на основе интеграции содержания учебных предметов физической культуры, биологии и основ безопасности жизнедеятельности.

3. В состав средств физического воспитания, применяемых на занятиях физической культуры, следует включить комплексы физических упражнений, противодействующие появлению и развитию так называемых школьных патологий. Эти же упражнения должны составить основу домашних заданий. К проверке домашних заданий целесообразно подключение родителей, что требует соответствующей разъяснитель-

ной работы.

4. Для обеспечения мотивированного и деятельностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- создание условий и ситуаций, воздействующих на сознание и эмоциональную сферу учащихся;
- введение в практику ситуаций самоконтроля и самоанализа учащимися своего поведения и самочувствия, в первую очередь за счет «дневника самоконтроля».

Библиографический список

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие. СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2009.
2. Андреева Н.Д., Понаморева И.Н., Соломин В.П. Развитие понятий экологии человека в разделе «Человек и его здоровье». Программа спецкурса. СПб.: «Образование», 2008.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 2004.
4. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования валеологии//5 Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии 21-24 июня 1998. СПб.: РИПМиВ, 1998. С.10-12.