Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Гимназия №25 г. Нижнекамска, Нижнекамского муниципального района

Республики Татарстан

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

**(статья)**

Выполнил Шабуров Ильяс Рафаилович

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

МБОУ Гимназия № 25 г. Нижнекамска

Республики Татарстан

Нижнекамск

2014

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

для категории учащихся 10-11 классов

**Актуальность темы.** Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров - все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Как показали исследования, учебно-воспитательный процесс должен включать два ведущих направления педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни:

-создание оптимальных внешнесредовых условий – микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе.

-обеспечение внутренних условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания.

Таким образом, современная ситуация характеризуется противоречием между осознанием обществом необходимости поддержания здоровья и работоспособности личности как важной характеристики конкурентоспособности в условиях рыночной экономики и несовершенством образовательной системы (практическим отсутствием адекватных организационно-педагогических условий), способствующей формированию необходимых качеств личности.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей, подростков, молодежи. Именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие, даже по сравнению с внешнеполитическими проблемами, тревоги и опасения.

Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопия), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин.

Перечисленные и другие аналогичные им причины – это те направления, работая по которым, можно и нужно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья подрастающего поколения, превратить «здоровьеразрушающую» систему общего образования в «здоровьесберегающую».

Задача здоровьесбрегающей педагогики - обеспечить высокий уровень реального здоровья, сформировать культуру здоровья. Данные вопросы здоровья, обеспечение двигательной активностью решает в основном предмет физическая культура. Данная тема рассматривается в трудах отечественных и зарубежных ученых, таких как И.А. Аршавский, П.И. Готовцев, В.Л. Карпман, Ф.З. Меерсон, А.Ф. Синяков и др., а также в периодических изданиях.

**Целью работы** является анализ педагогических аспектов формирования здорового образа жизни школьников.

**Результаты исследования и их обсуждения**. Перед началом эксперимента мы провели анкетирование.

Что такое «здоровье», по каким критериям его нужно оценивать, от каких факторов оно зависит?

Мы предложили восемь основных понятий, которые, по нашему мнению, характеризуют здоровье человека. Школьникам можно было выбирать любое количество ответов, какое они сочтут необходимым. Результаты опроса в % соотношении от числа опрошенных учеников представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Что Вы вкладываете в понятие «здоровье»?**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая активность, сила и выносливость | 73% |
| Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту) | 66% |
| Отсутствие болезней | 65% |
| Хорошее психическое состояние (хорошее расположение духа, отсутствие депрессий и т.п.); положительное эмоциональное состояние | 53% |
| Отсутствие вредных привычек | 51% |
| Хорошая фигура, осанка, внешность | 39% |
| Нравственность, хорошие душевные качества | 21% |
| Комфортные взаимоотношения в семье, ученическом коллективе, среди друзей | 20% |

Итак, по мнению современной молодежи, здоровье – это, прежде всего, здоровье тела. (Физическое здоровье), затем здоровая психика и, в последнюю очередь, здоровье – это душевные качества, нравственность.

В исследовании приняло участие 42 учащихся. Были сформированы одна экспериментальная (ЭГ – 22 испытуемых) и контрольная (КГ – 20 испытуемых) группы. Контрольную группу составляли учащиеся, у которых педагогические мероприятия по формированию гигиенических навыков не проводились, так как данная группа занималась в соответствии с программой занятий физической культурой. Данная группа была составлена для обоснования педагогического исследования.

Контрольные испытания проводились с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. Основной задачей являлось: сравнить результаты исследований групп, проведенных в начале эксперимента и в конце. Испытуемые должны были выполнить четыре теста: «бег 100м», «подтягивание», «прыжки в длину», «бег 1000 м».

Таблица 2

**Физическая подготовленность школьников до проведения эксперимента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Медицинская группа | Бег 100 м | подтягивание | Прыжки в длину | Бег 1000 м |
| Подготовительная группа | 4,9 | 2,5 | 1,5 | 3,2 |
| Основная группа | 1,9 | 4,7 | 3,1 | 2,6 |

Таким образом, можно сделать вывод, что при испытаниях в начале учебного года у школьников подготовительной медицинской группы все показатели практически в 2 раза ниже, чем у школьников основной медицинской группы.

На рисунке 1 отобразим результаты уровня физической подготовки школьников подготовительной и основной групп.

Рис.1. Уровень физической подготовленности школьников до проведения эксперимента

Синий цвет - подготовительная группа

Красный цвет – основная группа

Таким образом, можно сделать вывод, что по проведенным тестам по основным физическим качествам в начале эксперимента у школьников подготовительной медицинской группы все показатели практически ниже, чем у учащихся основной медицинской группы.

Со школьниками подготовительной медицинской группы были проведены занятия по физической подготовке, после чего были проведены контрольные исследования.

В таблице 3 представлены данные контрольных исследований школьников в конце учебного года.

Таблица 3

**Физическая подготовленность школьников в конце эксперимента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Медицинская группа | Бег 100 м | подтягивание | Прыжки в длину | Бег 1000 м |
| Подготовительная группа | 4,9 | 3,2 | 2,0 | 4,4 |
| Основная группа | 3,5 | 4,8 | 3,3 | 3,1 |

Таким образом, можно сделать вывод, что при испытаниях в конце учебного года подготовительной медицинской группы показатели хоть и ниже, чем у школьников основной медицинской группы, но их положительная динамика на лицо.

Рис.2. Уровня физической подготовленности школьников в конце эксперимента

Синий цвет - подготовительная группа

Красный цвет – основная группа

**Заключение**. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что по проведенным тестам по основным физическим качествам в конце учебного года у школьников подготовительной медицинской группы все показатели практически значительно улучшились и приблизились к показателям школьников основной медицинской группы.

**Список используемой и цитируемой литературы:**

1. Бойко В.В. – Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В.Бойко. – М.:Физкультура и спорт; 2006.-144с.
2. Шмальгаузен И.И. – Организм как целое в индивидуальном и историческом развитии / И.И.Шмальгаузен. – М.: Наука, 2005.-383с.
3. Эндрюс Д.К. – Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии / Д.К.Эндрюс// Теория и практика физической культуры. – 2003.-№1.-С.28-30