

ТАТАРОВ В.Б.

**ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ ФОРМИРОВАНИЕ
ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Татаров Вадим Борисович

старший преподаватель кафедры

«Физическое воспитание-2»,

Финансовый университет при Правительстве РФ,

E-mail: TatarovVB@yandex.ru

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования потребности в здоровом образе жизни учащихся школы, вуза. Авторы считают, что современная политика в сфере здравоохранения ориентирована, прежде всего, на повышение качества медицинского обслуживания, а не на формирование здорового образа граждан. Однако, с точки зрения авторов, именно в школе посредством учебных и внеучебных занятий необходимо формировать у учащихся потребность в сохранении здоровья и ориентировать детей на ведение здорового образа жизни. Авторы в своем исследовании ставят цель - формирование здорового образа жизни учащихся и добиваются ее педагогическими методами с опорой на поставленные задачи. Результаты показывают, что в целом здоровый образ жизни учащиеся считают приоритетным и относят к важнейшим личностным ценностям человека.*

***Ключевые слова:** формирование, здоровый образ жизни, здоровье, режим дня, мотивация, игра.*

TATAROV V. B.

**THE MOST IMPORTANT TASK OF THE TEACHERS FORMATION NEEDS IN A
HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

Tatarov Vadim Borisovich

Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation

Email: TatarovVB@yandex.ru

***Abstract.** The article considers the problem of forming the needs in a healthy lifestyle of students of the school. The authors believe that the current policy in the field of health care focuses primarily on improving the quality of medical care, and not on the formation of healthy citizens. However, from the point of view of the authors, it is in the school through academic and extra-curricular classes need to generate students' need to maintain health and to orient children to a healthy lifestyle. The authors in their study, the aim is the formation of healthy lifestyle of students and achieve its pedagogical methods based on the task. The results show that, in general, a healthy lifestyle students prioritize and belong to the most important personal values.*

***Keywords:** Formation, healthy lifestyle, health, daily routine, motivation, game.*

Введение. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодежи. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью и важной основой активной творческой жизни и благополучия человека. Однако социально-экономические и политические преобразования, глобализации мировых процессов и экологические

проблемы привели к целому ряду нерешенных проблем и негативно отразились на здоровье человека [5, с. 76].

Современная социальная политика в сфере здравоохранения ориентирована в основном на улучшение качества медицинского обслуживания, а не на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, которое в принципе можно решить в педагогическом процессе общеобразовательной школы» [1, с. 97].

Материалы и методы. Школа, с нашей точки зрения, должна стать ведущим звеном в процессе формирования здорового образа жизни учащегося. Традиционные подходы формирования здорового образа жизни решают важнейшие задачи полноценного физического, психического развития, а также воспитания интеллектуально, нравственно, духовно, эмоционально здоровой личности. Однако укрепить и сохранить здоровье ребенка невозможно без целенаправленной деятельности учителя. В связи с этим готовность учителя к формированию здорового образа жизни приобретает особую научно-педагогическую значимость [2, с. 358].

Проблема здорового образа жизни рассматривалась в трудах ряда исследователей: педагогов и психологов (П.А. Виноградов, М.Я. Виленский, И.А. Сластенин, Т.А. Ильина и др.), философов (А.П. Бутенко, В.И. Столяров и др.), социологов (А.В. Лисовский, Л.Л. Рубина, И.М. Быковская, В.В. Бовкун, Х.П. Титма и др.). Исследователи считают, что установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического компонента как раз и состоит в том, чтобы обучать детей здоровому образу жизни с самого раннего возраста, а также формировать у них индивидуальный стиль здорового образа жизни путём целенаправленного самооздоровления.

С нашей точки зрения, под здоровым образом жизни понимается духовная воспитанность человека и его физическое здоровье. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Считаем необходимым формировать потребность учащихся в здоровом образе жизни, прежде всего на учебных занятиях по физической культуре. Во многих школах Московской области разработана программа по формированию здорового образа жизни. Целью «программы является создание позитивной социокультурной и образовательной среды» [4, с. 90], которая способствует разностороннему развитию обучающегося и укреплению его здоровья. Программа предполагает системный и личностно-деятельный подход к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства по различным направлениям. Одним из направлений является санитарно-просветительная работа среди учащихся. В ходе реализации программы проводится целый комплекс мероприятий: организация лекториев для школьников, разработка памяток и буклетов, выставки литературы, санитарных бюллетеней и творческих работ учащихся, подготовка материалов для СМИ и др.

Систематически проводятся открытые уроки на уровне района и города, основным направлением которых является формирование мотивации на сохранение здорового образа учащихся. Так, целью проведения урока «Обучение игры в волейбол» являлось формирование здорового образа жизни посредством игры. Задачи уроков физкультуры по спортивным играм вытекают из основных положений спортивной и физической подготовки учащихся. Осуществление этих задач достигается посредством целенаправленного

содержания и эффективной методики проведения занятий.

Для достижения данной цели были поставлены образовательные задачи:

1. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни посредством спортивных игр.

2. Содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.

3. Обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам. В процессе занятий волейболом дети должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжкам, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений.

Оздоровительные и развивающие задачи:

1. Формирование правильной осанки.

2. Развитие силы мышц и брюшного пресса.

3. Развитие основных двигательных качеств. Высокий уровень развития основных двигательных качеств необходим для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол.

4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол. Волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках, прыгучестью.

5. Обучение техническим приёмам волейбола. Волейболисты должны в совершенстве овладеть техническими приёмами современного волейбола, особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков» т.е. выполнение нападающих ударов правой и левой рукой.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувство коллективизма, взаимовыручки.

2. Воспитание гибких тактических умений. Обучение тактике тесно связано с обучением технике, учащиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями.

В период подготовки к урокам была разработана концепция, позволяющая провести уроки волейбола на высоком профессиональном уровне, добиться поставленной цели и выполнить намеченные задачи.

На уроках теории, учащиеся старших классов под руководством преподавателя разработали анкету, вопросы которой не только позволили определить необходимость ведения здорового образа жизни, но и помогли определить факторы, мешающие формированию здорового образа жизни учащихся. Анкетирование было проведено среди учащихся 5-7 классов, всего приняли участие 64 ученика школы [3, с. 87].

Результаты и обсуждения. До начала анкетирования учащимся 5 — 7 классов было предложено сформулировать дефиницию термина «здоровый образ жизни», посредством коллективной работы учащиеся ответили, что здоровый образ жизни - это такой образ жизни, при котором люди отказываются от вредных привычек, соблюдают личную гигиену и оптимальный двигательный режим. Затем каждому предлагалось заполнить анкету, состоящую из девяти вопросов [6. с. 57].

Первый вопрос: Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

Условия:

- Иметь много денег.
- Быть здоровым.

- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя).
- Много знать и уметь.
- Иметь работу.
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье.

Ответы учащихся на первый вопрос являются показателем личностной ценности здоровья. Результаты показали, что из 64 учащихся 58 (91%) показали высокую личностную значимость здоровья, 6 учащихся (9%)—недостаточную личностную значимость здоровья, 0 (0%) человек — низкую значимость здоровья.

Второй вопрос: Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

Ответы учащихся на второй вопрос являются показателем оценки роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья. Результаты показали, что из 64 учащихся 51 (%) показали понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья, 9 (%) учащихся - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья, 4 (%) — отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья.

При ответе на третий вопрос: «Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?» предлагаем заполнить таблицу. Ответы учащихся распределились следующим образом:

Таблица 1

Соблюдение требований здорового образа жизни

Режимные моменты	Ежедневно	Не менее двух раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка	9	17	38
Завтрак	54	10	0
Обед	59	5	0
Ужин	58	6	0
Прогулка на свежем	35	26	3
Занятия спортом	19	39	6
Душ, ванна	40	24	0
Сон не менее 8 часов	38	20	6

Ответы учащихся на третий вопрос являются показателем соответствия распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни. Из представленной таблицы видно, что в основном утреннюю зарядку учащиеся делают очень редко или никогда не делают - 38 человек (59%), делают не менее двух раз в неделю 17 человек (26,6%), делают ежедневно 9 человек (14 %), завтракают ежедневно 54 человека (84,4 %), не менее двух раз в неделю 5

человек (7,8 %), обедают ежедневно 59 человек (92,2 %), не менее двух раз в неделю 5 человек (7,8 %), ужинают ежедневно 58 человек (90,6 %), не менее двух раз в неделю 6 человек (9,4 %), занимаются прогулками на свежем воздухе ежедневно 35 человек (54,7%), не менее двух раз в неделю 26 человек (40,6 %), очень редко или никогда 3 человека (4,7 %). Занимаются спортом ежедневно 19 человек (29,7 %), не менее двух раз в неделю 39 человек (60,9 %), очень редко или никогда 6 человек (9,4 %). Принимают душ, ванну ежедневно 40 человек (62,5 %), не менее двух раз в неделю 24 человека (37,5 %), очень редко или никогда 0 человек (0 %). Спят не менее 8 часов ежедневно 38 человек (59 %), не менее двух раз в неделю 20 человек (31,3 %), очень редко или никогда 6 человек (9,4%).

Показатель соответствия распорядка дня, учащегося требованиям здорового образа жизни указывает на то, что в целом учащиеся соблюдают режим дня, исключение составляет только каждодневная утренняя гимнастика.

Четвертый вопрос: «Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметить нужное). Результаты по показателю «адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие здоровому образу жизни» оказались следующими:

Да, конечно (адекватная оценка учащимся своего образа жизни) - 27 человек (42,2 %); забочусь недостаточно (недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни) - 31 человек (%), мало забочусь (Неадекватная оценка учащимся своего образа жизни) — 6 человек (9,4 %).

Пятый вопрос: «Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?». Результаты по показателю: отношение к информации, связанной со здоровьем, следующие:

Да, очень интересно и полезно - 27 человек (42,2 %), интересно, но не всегда 28 человек (48,4 %), не очень интересно 3 человека (4,7 %), не интересно 6 человек (9,4 %).

Шестой вопрос: «Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?» Результаты по показателю «источник информации» следующие: в школе — 38 человек (59 %), от родителей — 12 человек (18,8 %), от друзей — 7 человек (11%), из книг и журналов — 10 человек (15,6 %), из передач радио и телевидения — 7 человек (10,9 %). Результаты показывают, что в основном информацию о здоровом образе жизни учащиеся получают в школе.

На седьмой вопрос: «Курите ли вы?» 11 человек ответили «да» (17,2 %), 53 человека — «нет» (82,8 %).

На восьмой вопрос: «Опасно ли употреблять спиртные напитки (пиво, вино) в вашем возрасте?» 46 человек ответили «да» (72 %), 9 человек — «нет» (14 %), 9 человек — «не знаю» (14 %).

При ответе на девятый вопрос учащимся нужно было назвать мероприятия по охране и укреплению здоровья, которые проводились в школе в текущем году. Учащиеся назвали беседы на темы: «Жизнь без болезней»; «Основы здорового образа жизни», «Правильное питание - залог здоровья»; просмотр видеофильмов «За здоровый образ жизни современной молодежи», «10 правил здорового образа жизни», «Паралимпийские игры»; спортивные соревнования, среди которых «Малые олимпийские игры», «Лыжня России», «Кросс Наций», соревнования между классами и школами по волейболу, баскетболу, мини футболу, лыжам; викторины: «История олимпийских игр», «Сочи-2014», конкурсы «Азбука здоровья», «Быть здоровым - здорово»; традиционные дни здоровья: осенний с выходом на природу («Золотая осень») и зимний («А ну-ка, парни!», занятия в школьных спортивных секциях (баскетбол, гимнастика, лыжи).

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что здоровый образ жизни

учащиеся относят к одной из важнейших личностных ценностей человека, включающий такие компоненты, как отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены и оптимального двигательного режима. Учащиеся понимают необходимость поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья, стремятся придерживаться распорядка дня учащегося, стараются не курить и считают, что не стоит употреблять спиртные напитки.

Таким образом, в процессе учебной и внеучебной деятельности педагогическими средствами мы формируем потребность в здоровом образе жизни у учащейся молодежи.

Список литературы

1. Мальтекбасов М.Ж., Прокофьева М.А., Ескендилов Б.Н. Профессиональная деятельность учителя в формировании здорового образа жизни учащихся / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 8-3. С. 97-102.

2. Прокофьева М.А. О модели профессиональной деятельности учителя начальной военной подготовки в формировании здорового образа жизни будущего защитника отечества // Молодой ученый. № 1 (48). Чита. 2013. С.358-363.

3. Русинова Л.Н., Стурикова М.В. Формирование потребности в здоровом образе жизни учащихся школы. «Научные перспективы XXI века. Достижения и перспективы нового столетия. Новосибирск №3 (10) 2015. с. 87.

4. Сидоренко М.А. Реализация программы формирования здорового образа жизни в Сахалинском базовом медицинском колледже / М.А. Сидоренко, Л.В. Дубкова, О.П. Белова // Тихоокеанский медицинский журнал. 2006. № 2. С. 90-91.

5. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. «Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 1(129). С. 76.

6. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015. С. 57.

References

1. Maltabarow M. J., Prokofiev M. A., Eskendirov B. N. The professional activity of teachers in the formation of healthy lifestyle of pupils / international journal of applied and fundamental research. 2013. No. 8-3. P. 97-102.

2. Prokofiev, M. A. About the model of professional activity of teacher of initial military preparation in the formation of healthy lifestyle of the future defender of the Fatherland // the Young scientist. No. 1 (48). Chita. 2013. P. 358-363.

3. Rusinova L. N., Starikova M. V. Formation of the need for healthy lifestyles students. "Scientific prospects of the XXI century. Achievements and prospects for the new century. Novosibirsk №3 (10) 2015. P. 87.

4. Sidorenko M. A. the program of formation of healthy lifestyle in Sakhalin basic medical College / M. A. Sidorenko, L. V. Dubkova, Belova O. P. // Pacific medical journal. 2006. No. 2. P. 90-91.

5. Tatarova S. Yu., Tatarov B. V. "recreational Role of technology in shaping the health culture of students". Tambov University. Series: Humanitarian Sciences. 2014. No. 1(129). P. 76.

6. Tatarova S. Y. Recreative technologies for formation of healthy lifestyle of the student youth: monograph / S. Tatarov, Y. – Moscow: Financial University, 2015. P. 57.

РЕЦЕНЗЕНТ

Бугаков Алексей Валерьевич — старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин Воронежского экономико-правового института, член Общественного

*совета при Липецком областном Совете депутатов, помощник члена Совета Федерации
Федерального Собрания Российской Федерации.*