

## **ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ**

Алексеева Ольга Петровна,  
учитель физической культуры  
МАОУ «СШ № 43»

*Наблюдайте за вашим телом, если хотите,  
чтобы ваш ум работал правильно.  
Рене Декарт*

В условиях социально – экономических преобразований современной России особое значение имеют вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирование здорового образа жизни.

В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» статья 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. [7]. Сегодня мы вряд ли найдем образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы школьников. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый, и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь. Существует достаточно большое количество определений понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Определение понятия «здоровье» было впервые сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [4]. Оно звучит так: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». В толковом словаре С.И. Ожегова и Н.И. Шведовой – «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». [6].

По данным ВОЗ здоровье человека – это не только отсутствие болезней и благополучие, это в не меньшей степени наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры. Культура человека начинается, прежде всего, с поддержания чистоты своего тела и своего жилища.

Под «здоровым образом жизни» следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах. Образ жизни – это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в

процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья не как на некую абстракцию, а как конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной цели. Укрепление же здоровья – это мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия. Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно двигательных действиях, физических упражнениях. [3].

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой значение имеет правильное физическое воспитание, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания. [2].

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Около 75% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в здоровье. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, а среди старших – всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания, в том числе искривление позвоночника и сколиоз. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков [5].

Около 50% юношей и девушек выходят из школы, уже имея 2–3 заболевания. А в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми. [9]

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов. [5]

Таким образом, в настоящее время в РФ назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностей ориентиров молодежи.

Статистические данные медицинского работника школы отражают данную тенденцию:

- в начальной школе только 29% обучающихся относятся к основной (I) группе здоровья;
- в основной школе всего 10% обучающихся относятся к основной (I) группе здоровья.

Здоровье обучающихся с каждым годом ухудшается.

Для сохранения здоровья школьников необходим наиболее оправданный путь увеличения возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки школьника к общественно важной деятельности – занятиям физической культурой и спортом.

Здоровый ребенок – хороший ученик, он хорошо учится, обладает высокой работоспособностью и творческим потенциалом. Но качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Младший школьный возраст – это период значительных позитивных изменений. [6]

В младшем школьном возрасте происходит как физическое, так и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения. Переход от дошкольного детства к школьному происходит через кризис 7 лет. В этот период отмечаются существенные изменения всего психического облика ребенка, перестройка его отношений с социальным окружением. Ребенок перестает следовать привычным нормам поведения. [1].

Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которые изменяют мотивы его поведения. Учебная деятельность является обязательным, целенаправленным, общественно значимым и систематизированным. В процессе учебной деятельности происходит развитие основных психических процессов и свойств личности. Ребенок понимает значимость учения, понимает, что знания ему нужны для будущего, и хочет быть умным, культурным и развитым.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Физиологические особенности детей 7-12 лет, то есть детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. [5].

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции,

если это требуется обстоятельствами. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Одни цели у них быстро сменяются другими. У ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Учителю физической культуры необходимо уделять большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками.

Основными специфическими средствами физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Важно для учителя физической культуры умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения, определить возможность использования его в образовательно-воспитательных целях.

Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье наших школьников представляется комплексным критерием качества современного образования. Научкой доказано, что здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье обучающихся, тем продуктивнее обучение и выше противостояние негативному воздействию извне.

Для выявления отношения к здоровому образу жизни у младших школьников проведено анкетирование в МАОУ «СОШ № 43». В анкетировании приняли участие 212 обучающихся 1–4 классов, 44 из них – дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (таблица 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования обучающихся 1-4 классов

№	Вопрос	% ответов
1	Есть ли у тебя режим дня?	
	есть	80
	нет	20
2	Соблюдаешь ли ты режим дня?	
	соблюдаю	65
	соблюдаю иногда	17
	дня не соблюдаю	22
3	Выполняешь ли ты каждый день утреннюю зарядку?	
	соблюдаю	39
	соблюдаю иногда	32

№	Вопрос	% ответов
	не соблюдаю	29
4	Нравятся уроки физической культуры?	
	нравятся	96
	не нравятся	4
5	Интересуются ли родители твоими достижениями в спорте?	
	интересуются	71
	интересуются иногда	7
	не интересуются	22
6	Участвуете ли вы со своей семьей на спортивных мероприятиях?	
	участвуем	35
	участвуем иногда	11
	не участвуем	54

По итогам анкетирования обучающихся начальной школы выявлено следующее:

1. 82 % – соблюдают режим дня;
2. 96 % – любят уроки физической культуры;
3. 39 % – выполняют зарядку;
4. 71 % – родителей интересуются достижениями детей в спорте;
5. 35 % – участвуют в спортивных соревнованиях семьями.

Младшие школьники положительно относятся к физической культуре и спорту, но сами фактически не стремятся к укреплению своего здоровья. Данное анкетирование отразило отношение младших школьников к ЗОЖ и позволило скорректировать работу учителя физического воспитания в начальной школе по воспитанию положительного отношения к ЗОЖ, как единственно правильному образу жизни, и укреплению своего физического здоровья.

На основе данного исследования были выявлены направления в работе педагогов с целью укрепления физического и духовного здоровья младших школьников.

В МАОУ «СШ № 43» организационно сложились и проводятся на протяжении нескольких лет физкультурно-оздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни обучающихся школы. Регулярно проводятся физкультурные минутки, подвижные игры на удлиненных переменах. Систематически из года в год в школе проводятся такие физкультурно-оздоровительные мероприятия, как «Дни Здоровья», эстафеты «Осенний марафон», «Здравствуй, зимушка-зима!», подвижная игра «Вышибалы», «Малые Олимпийские игры», спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», туристические походы.

Также при школе функционируют спортивные секции по всем основным направлениям физической культуры: кружок «Юный шахматист», секции мини-футбола, волейбола, легкой атлетики, рукопашного боя. Они были созданы с целью укрепления здоровья школьников, и 58% младших школьников посещают данные кружки.

Учителями физической культуры и педагогами начальной школы систематически проводятся теоретические занятия, беседы о здоровом образе жизни, об активном отдыхе, вовлекаются родители в общешкольные спортивные мероприятия, что, конечно же, дает положительные результаты в формировании поведения младших школьников, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков Б.С. Психология младшего школьника. – М.: Альма Матер 2005.– С.3,5
2. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. – Кишенев, 1980. – С.89.
3. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Челябинск, 1996. – С.44.
4. Макаров В.В. о здоровом образе жизни и профилактике болезней. – М.: 2001. – С.4-5;151-153.
5. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: Издательский центр «Академия»,2005г. – С. 15, 57, 151, 152, 284, 287,289
6. Толковый словарь Ожегова С.И. и Шведовой Н.И., 4-е издание, 1999г. – С.34
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373.
8. <http://festival.1september.ru/sport/> «Здоровье современных школьников: проблемы» Брянцева Л. В., врач-педиатр
9. <http://festival.1september.ru> «Управление качеством образования – приоритетное направление в работе директора школы». Шичко Т.В.