

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.011.1

В. И. Ревякина

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Рассмотрены проблемы неблагополучного состояния здоровья учащихся, отмечены школьные факторы риска, определены ресурсы улучшения ситуации посредством повышения двигательной активности, занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: *школьные факторы риска, хронические заболевания детей, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.*

Физическая культура и спорт – это одна из граней общей культуры человека, здорового образа жизни. В настоящее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости повышения массовости физической культуры как составляющей здорового образа жизни, о чем еще в начале XX в. пророчески писал доктор и педагог В. С. Пирусский [1].

Пропаганда здорового образа жизни стала стратегической задачей национального масштаба, так как многочисленные медико-гигиенические и психофизиологические исследования, результаты всероссийских диспансеризаций, отчеты призывных комиссий и собственные наблюдения автора свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья подрастающего поколения.

В современной школе, по данным медицинской статистики, лишь 10 % учащихся здоровы, каждый второй имеет морфофункциональные отклонения, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями. Одинаково неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся наблюдается и в массовой общеобразовательной школе, и в учебных заведениях повышенного типа – гимназиях, лицеях: повышенная невротизация, неблагоприятные изменения артериального давления, снижение функциональных резервов, хронические болезни. Чтобы улучшить ситуацию, необходимо использовать управляемые факторы, не требующие дополнительных финансовых затрат. Отнесем сюда соблюдение гигиенического режима в школе и дома, проведение оздоровительных закаливающих мероприятий, оптимизацию показателей внутришкольной среды, обучение здоровому образу жизни. Отметим, что состояние здоровья детей зависит как от внутренних факторов (типа конституции, пола, возраста, темпов физического развития), так и от факторов окружающей среды (суммарной школьной нагрузки, прожи-

вания в городских или сельских условиях, занятий спортом).

Основными рисками нарушения здоровья детей следует считать:

- несоответствие школьных программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- увеличение темпа и объема учебной нагрузки во всех типах образовательных учреждений;
- возрастание уровня учебного стресса (до 80 % учащихся в условиях школы испытывают воздействие неоправданного стресса);
- раннее начало дошкольного систематического и чрезмерно интенсивного обучения;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах охраны здоровья ребенка;
- нарушение гигиенических нормативов отдыха детей (у большинства школьников дефицит сна составляет более 2 часов).

Требования необходимости разработки специальных мер по сохранению и укреплению здоровья школьников аргументированы важными государственными документами, определяющими стратегию развития и системы образования и государства в целом, о чем свидетельствуют:

- Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;
- Указ Президента РФ № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы».

В этих и других государственных документах намечены конкретные пути и средства решения существующих проблем. Осознание связи между состоянием здоровья учащихся и образовательным процессом способствовало появлению ряда иссле-

дований, рассматривающих различные подходы к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников средствами образования. Стало очевидно, что воспитательная система, изменения в содержании и организации деятельности школ, их инновационная направленность должны быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья школьников. Однако следует подчеркнуть, что в масштабе страны внедрение новых педагогических технологий в практику образования, к сожалению, не сопровождается оценкой их влияния на процесс психофизического развития и состояния здоровья школьников.

Как видим, на уровне государства утверждены, частично функционируют и документально являются приоритетными важнейшие направления по реализации развития физической культуры и спорта с целью укрепления здоровья населения.

Известно, что здоровье человека во многом определяется уровнем физического развития и функциональных возможностей организма, основы которых закладываются в детском возрасте. Обеспечить в современных условиях хорошее состояние здоровья – задача сложная, но она может быть решена посредством формирования привычек к здоровому образу жизни через моделирование траектории индивидуального физического развития, через проект общешкольной программы «Здоровье», которая предполагает разработку научно-методического и организационного обеспечения. Это означает, что сегодня помимо базовых федеральных и региональных учебных программ школами могут разрабатываться и внедряться авторские программы по физической культуре.

Валеологический подход к процессу образования состоит в том, чтобы найти возможности сохранения и улучшения здоровья учащихся еще до возникновения каких-либо признаков заболевания, развить у молодого человека мотивацию быть здоровым.

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который непосредственно связан со здоровьем учащихся, поэтому понятия физическая культура и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены [2]. Физическая культура нужна не для того, чтобы готовить человека только к последующим занятиям большим спортом и к спортивным достижениям, это средство укрепления здоровья и выработки готовности к самым различным видам деятельности.

Несмотря на то, что сейчас заниматься каким-либо видом спорта модно, престижно, актуально, статистика свидетельствует, что интерес учащихся к урокам физической культуры с каждым годом снижается. Если в младших классах этот урок занимает свое место среди любимых, то с переходом

на более высокие ступени обучения интерес к физической культуре вытесняется другими приоритетами, и, следовательно, по этой причине в спортивных секциях занимается не более 20 % школьников от общей численности учащихся.

Общеизвестно, что у современных детей и подростков кардинально сменились досуговые интересы и внешкольные приоритеты, несущие ответственность за максимальное снижение двигательной активности. В этой связи основным резервом поддержания нормы здоровья и хорошего самочувствия остаются школьные уроки физкультуры, вырабатывающие некоторую привычку к регулярным физическим занятиям, что необходимо растущему организму для гармоничного развития. Несомненным плюсом занятий физкультурой в школе является то, что при хорошей погоде все занятия проводятся на улице с использованием нетрадиционных для обычных уроков видов (катание на санках), игровой деятельности (лапта, городки, народные подвижные игры). И это становится особенно привлекательным для учащихся. Доказано, что урок физкультуры вне спортивного зала на открытом воздухе является эффективным видом аэробной деятельности, способствующей повышению работоспособности сердца, легких и сосудов, то есть ведет к улучшению общего физического состояния и здоровья. Таким образом, задача современной школы – сохранить и укрепить здоровье детей посредством физических нагрузок, адекватных возрасту и конституции, привить культуру сознательного и грамотного отношения к своему здоровью. Решение этих задач обязывает учителя принимать конкретные педагогические меры, а именно:

- повышать мотивацию школьников к занятиям физкультурой и спортом;
- вооружать знаниями, умениями и навыками, необходимыми школьнику для самостоятельного использования средств физической культуры с целью достижения физической крепости организма.

В начальной школе почти половина учеников считают уроки физкультуры в своих школах интересными, 10 % называют эти уроки скучными, а ведь в количественном отношении это очень большая категория школьников, не замотивированная на укрепление здоровья средствами двигательной активности. Между тем с древних времен общеизвестно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это означает, что большинству образовательных учреждений следует акцентировать внимание на проблемах создания оптимальных условий для реализации биологической потребности детей и под-

ростков в двигательной активности в течение всего учебного дня [3].

Для этого необходимо восстановить несколько отесненные на второстепенный план малые формы физического воспитания: гимнастику до занятий, физкультурные минутки на переменах и физкультурные паузы на уроках, оптимизировать уроки физической культуры и рационально использовать введенный третий час физкультуры, а также возобновить работу школьных спортивных секций и факультативов, групп ОПФ, корректирующей гимнастики.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, способствующая раскрытию потенциала личности. По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ, игромания, компьютерная зависимость);
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Сложившаяся система образования и массовая семейная практика, как показывает опыт, не формируют у школьников должной мотивации к здоровому образу жизни. Большинство взрослых людей, то есть родителей, знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, а малоподвижный образ сокращает длительность жизни, однако при этом не считают нужным избавляться от своих пристрастий, демонстрируя детям своим примером негативный образец поведения. Неправильное, не-

рациональное питание учащейся молодежи (перекусы чипсами, сладостями, продуктами категории fast-food) приводит к увеличению числа людей с избыточным весом, что, в свою очередь, порождает болезни и даже инвалидность.

Важнейший фактор здорового образа жизни – двигательный режим. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии. Почти каждый взрослый человек знает, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность, от которой особенно страдают школьники. Наибольшую часть своего времени они проводят сидя за партой в школе, а дома за письменным столом и у экрана компьютера. Компьютеризация учебного процесса усугубила бездвиженность учащихся. Два-три урока в неделю физкультуры не компенсируют недостаток физических нагрузок и двигательной активности, к тому же заметим, что нередкими являются случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями. Оптимальный двигательный режим предполагает учет не только исходного состояния здоровья, но также частоту и систематичность применяемых нагрузок. Занятия физической культурой и спортом должны базироваться на общеизвестных принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, дифференциации и индивидуализации. Доказано практикой, что наилучшие результаты дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включать также упражнения на гибкость.

Таким образом, разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий обучения позволяют повысить уровень здоровья учащихся, способствуют предупреждению и коррекции нарушений здоровья и, следовательно, обеспечивают повышение качества образования.

Список литературы

1. Лобанов В. В., Ревякина В. И. Педагогика доктора Пирусского: новаторские опыты оздоровительно-образовательной работы в Сибири конца XIX – начала XX в. Томск: изд-во ТГПУ, 2013. 202 с.
2. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. М.: Медицина, 1990.
3. Воскресенцева Ю. В. Совершенствование работы по оздоровлению учащихся средствами кинезитерапии // Мир образования – образование в мире. 2011. № 3. С. 164–166.

Ревякина В. И., доктор педагогических наук, профессор
Томский государственный педагогический университет
Ул. Киевская, 60, г. Томск, Россия, 634041
E-mail: revyakinavi@tspu.edu.ru

Материал поступил в редакцию 31.12.2013.

V. I. Revyakina

HEALTH APPROACH TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN SCHOOLS

The article deals with the problems of ill health of students; it shows risk factors; identifies resources to improve the situation by increasing motor activity, physical training and sports.

Key words: *school risk factors, chronic diseases of children, physical training, sports, healthy lifestyle, health-protecting technologies.*

References

1. Lobanov V. V., Revyakina V. I. *Pedagogy of Dr. Pirusskiy: innovative experiments of recreational and educational work in Siberia of late XIX - early XX centuries*. Tomsk: Publishing House of Tomsk State Pedagogical University, 2013. 202 p. (in Russian).
2. Oreshkin Yu. A. *To health through physical education*. Moscow, Meditsina Publ., 1990. (in Russian).
3. Voskrebentseva Yu. V. Enhancement of works on the improvement of the health of pupils by means of kinetotherapy. *The world of education - education in the world*, 2011, no. 3. pp. 164–166. (in Russian).

Tomsk State Pedagogical University
Ul. Kievskaya 60, Tomsk 634061
E-mail: revyakinavi@tspu.edu.ru