

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Бруев И.А. Воспитание навыков здорового образа жизни у обучающихся в процессе физического воспитания // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2021. – №11 (декабрь). – АРТ 123-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 382.8

Бруев Иван Александрович

студент 3 курса, факультет психолого-педагогический

Научный руководитель: Бессчетнова О.В, канд.пед.наук., доцент,

заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности

Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Саратовский государственный

университет имени Н.Г.Чернышевского»

г. Балашов, Российская Федерация

e-mail: ivan.bruev.02@mail.ru

ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается проблема воспитания навыков здорового образа жизни у школьников на занятиях по физическому воспитанию и представлена педагогическая деятельность в области обеспечения охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, культура, здоровый образ жизни.

Bruev Ivan Alexandrovich

3rd year student, Faculty of Psychology and Pedagogy
Supervisor: O.V. Besschetnova, PhD, Associate Professor
Balashovsky Institute (branch) of the Saratov State University named after
N.G.Chernyshevsky
Balashov, Russian Federation

EDUCATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS AMONG STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: The article deals with the problem of forming a healthy lifestyle among schoolchildren in physical education classes and presents pedagogical activities in the field of life protection, preservation and promotion of health.

Keywords: Health, physical education, culture, healthy lifestyle.

Проблема состояния здоровья детей является одной из наиболее актуальных в Российской Федерации. Воспитание навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся является приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, так как состояние здоровья подрастающего поколения важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее [3].

Главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья это физическая активность, она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма [4]. Одним из показателей готовности к обучению выступают нормальное физическое развитие и координация движений [2]. Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент здорового образа

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

жизни и мотивации к обучению. Она представлена в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья [1].

Итак, актуальность обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и, в связи с этим, рассмотрения возможности использования средств физической культуры в воспитании школьников.

Цель исследования: разработать программу по формированию здорового образа у школьников на занятиях по физическому воспитанию и проверить ее эффективность.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МОУ Большекарайская СОШ им. Н. Ф. Сосина. В исследовании принимали участие 9 обучающихся 10 класса (5 юношей и 4 девушек) в возрасте 16-17 лет.

В начале экспериментального исследования и после него с целью определения отношения подростков к здоровому образу жизни проводилось анкетирование и тестирование с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся. На основании полученных данных была разработана программа по формированию здорового образа у школьников на занятиях по физическому воспитанию. Она направлена на формирование навыков сохранения здоровья через получения теоретических знаний о здоровом образе жизни, а также через проигрывание различных ситуаций во внеурочное время (внеклассные мероприятия, секционные занятия). В процессе работы с детьми мы подводим их к выводу о том, что здоровье человека зависит от его образа жизни.

Программа по формированию здорового образа жизни включает в себя два направления теоретическое и практическое:

1. Содержание теоретического направления предполагает формирование у обучающихся знаний в области здорового образа жизни (мозговой штурм «Где прячется здоровье?», беседа «Мы за здоровый образ жизни»; дискуссия «Формирование здорового образа жизни»; беседа «Главные составляющие здорового образа жизни»; дискуссия «Алкоголь: жизнь или смерть?», творческие домашние задания (составить свой режим дня и подготовить к нему иллюстрацию; написать эссе (на тему «Роль здорового сна в нашей жизни»); сделать презентацию «Здоровое питание для меня и моей семьи...»).

Вышеперечисленные формы работы с обучающимися направлены на создание системы внутренних побуждений и стимулов личности, чтобы выработать у каждого человека отношение к здоровью как к главной человеческой ценности. На повышение личной ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, на активное занятие физической культурой, спортом и туризмом, пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.

2. Практическая составляющая включает внеклассные спортивные мероприятия и занятия в секциях.

а). Внеклассные спортивные мероприятия – способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом («Весёлые старты», Спортивный праздник «23+8»).

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

б). Секционные занятия – необходимы для воспитания сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянному его укреплению, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Спортивные секции способствуют повышению общей и специальной (по отношению к определённому виду спорта) физической подготовки, удовлетворению индивидуальных интересов, и потребностей в занятиях любимым видом спорта, раскрытию и совершенствованию спортивных талантов, подготовке к участию в спортивных соревнованиях.

Итак, практическая составляющая является основной содержательной частью физкультурного воспитания и направлена на решение следующих задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями; совершенствование возможностей рационального использования физического потенциала; совершенствование навыков базовых двигательных действий; расширение двигательного опыта учащихся посредством освоения новых движений различной координационной сложности; расширение границ двигательной активности учащихся путем направленного воспитания основных физических качеств и развития физических способностей; обучение учащихся групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований; активизация и совершенствование рекреационных форм физического воспитания.

Эффективность программы по формированию здорового образа жизни школьников подтверждена результатами проведенного анкетирования «Насколько здоровый образ вы ведёте» и тестирования (подтягивания юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки; бег 60 метров).

Результаты сравнительного анализа ответов на вопросы анкеты до начала эксперимента и после его окончания позволяют сделать вывод о положительной динамике представлений обучающихся о здоровом образе жизни. До начала эксперимента представление о здоровье как о факторе успешности человека не было для обучающихся приоритетным. Лишь 13,0% респондентов ответили на этот вопрос положительно в начале эксперимента. После окончания эксперимента положительно на этот вопрос ответили 78,0% учащихся, 7,0% не смогли ответить на этот вопрос.

Важное место в представлениях о здоровом образе жизни занимает отсутствие вредных привычек. Однако обучающиеся стали больше уделять внимания таким компонентам здорового образа жизни, как режим дня, занятия физической культурой, правильное питание.

Значительно уменьшилось количество подростков, не интересующихся здоровым образом жизни или сомневающихся в его необходимости. Большинство учащихся хотят получать достоверную информацию о здоровом образе жизни.

Проведенное тестирование показывает, что в течение педагогического наблюдения были обнаружены статистически достоверные различия между начальными и конечными результатами ($p > 0,05$). Это является свидетельством эффективности содержания учебного процесса в развитии скоростно-силовых способностей, что сказалось позитивно на показателях физического развития учащихся.

Таким образом, педагогическая деятельность специально организованная для воспитания навыков здорового образа жизни у обучающихся средствами физической культуры способствовала изменению отношения к своему здоровью, усвоению знаний относительно сохранения здоровья, создала благоприятные возможности для оздоровления в процессе

учебной деятельности. Проанализировав проделанную экспериментальную работу, мы можем утверждать, что работа должна носить системный характер, опираясь как на реализацию учебной программы в процессе учебных занятий, так и на организацию внеклассных мероприятий оздоровительной направленности. Кроме того необходимы разнообразные формы такой работы. Систематическая работа позволяет привить умения и навыки здорового образа жизни, а внеклассные мероприятия создают ситуации успеха и становятся средством формирования мотивации и желания продолжать работу в данном направлении. Важным условием организации работы по формированию здорового образа жизни является создания положительного эмоционального настроя, который во многом определяет уровень эффективности работы в данном направлении.

Список использованной литературы:

1. Бессчетнова, О.В. Формирование готовности детей-сирот к обучению в школе средствами физической культуры :учебное пособие. / О.В. Бессчетнова. - Балашов: Изд-во «Николаев», 2007. – 72 с.
2. Бессчетнова, О.В. Готовность к обучению как психолого-педагогическая категория /О.В. Бессчетнова //Современные гуманитарные исследования. - 2007.- № 4 (17). - С. 267-270.
3. Бессчетнова, О.В. Оздоровительные и реабилитационные технологии для детей с ограниченными возможностями здоровья /О.В. Бессчетнова //Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения// Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. //Н.В. Тимушкиной, Д.В. Воробьева. - 2017. - С. 59-62.
4. Комков, А.Г., Антипова, Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема //Теория и практика физической культуры.– 2003.– № 3.– С. 5-12.

Дата поступления в редакцию: 24.12.2021 г.

Опубликовано: 25.12.2021 г.

© Академия педагогических идей «Новация».

Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2021

© Бруев И.А., 2021