

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И. А. Кочегарова

В современных условиях развития РФ особое значение приобретают вопросы укрепления духовного и физического здоровья граждан, формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). В этой связи пристальное внимание к физической культуре и спорту как неразрывной части общественной культуры становится приоритетным направлением в социальной политике государства. На актуальность этих проблем неоднократно указывал в своих выступлениях Президент РФ В. В. Путин. Так, в своем послании Федеральному Собранию РФ от 25 февраля 2011 г. В. В. Путин отметил, что «наша задача – привлечь к занятиям физической культурой и спортом максимальное число граждан, сформировать и укрепить в обществе ценности здорового образа жизни» [1]. Об этом же убедительно пишут в своих трудах А. В. Царика, В. В. Борисов, О. В. Устинова, Л. Н. Бибик и др. Однако в целом по стране уровень массовой физической культуры и спорта остается очень низким.

Актуальность данной темы заключается в том, что значительная часть молодых людей не уделяет должного внимания занятиям физкультурой и спортом. Исследователи отмечают, что молодежь не соотносит ЗОЖ с возможностью вести полноценную жизнедеятельность. Ценность «спорт и занятие физкультурой» занимает в рейтинге только 11 (!) позицию, уступая место «большим деньгам», «жизни без конфликтов» и др. Молодежь считает, что здоровье генетически заложенной характеристикой и занятия физкультурой и спортом никак не скажутся на состоянии здоровья. При этом смысл понятия «здоровый образ жизни» четко понимают только 34 % респондентов. Остальные либо имеют смутное представление о нем, либо вообще не задавались этим вопросом. Досадно, что показатель «занятие физкультурой и спортом» уступает таким видам времяпровождения, как «сидеть в интернете» и «смотреть телевизор» [2: 93–94].

Основой формирования здорового образа жизни является личностно – мотивационная установка данного человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни. Здоровый образ жизни – это все то, что благотворно влияет на его здоровье и, прежде всего, систематические занятия физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний. По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50 % зависит от образа жизни [3: 102].

Физическая культура представляет собой часть общественной культуры, в которой реализуются процессы усвоения и воспроизводства человеком социального опыта. По мере становления и развития социальных воспитательных и образовательных систем современная физическая культура и спорт приобретают статус главенствующего фактора формирования и развития физических качеств, умений и навыков человека. Сфера физической культуры и спорта в этом статусе должна быть основой формирования здорового образа жизни и представлена как подсистема жизнедеятельности, связанная с развитием физических и духовных возможностей человека для достижения их совершенства. Программа ЗОЖ в этом аспекте представляет комплексную программу формирования знаний, целеустановок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию на начальном этапе общего образования.

Как известно, основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: культура телосложения, культура здоровья и двигательная культура. Исследователи выделяют основные показатели личностной физической культуры:

- 1) отношение человека к своему здоровью как к ценности, степень проявления этого отношения;
- 2) характер этого отношения (произвольный или декларативный);
- 3) средства, используемые для сохранения и укрепления здоровья, умения по их применению;
- 4) уровень знаний о физическом состоянии, средствах и методах сохранения и укрепления здоровья, здоровья в соответствии с общественными нормами, идеалами, образцами;
- 5) стремление оказать посильную помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию.

В физическую культуру, помимо знаний и психологического отношения к поддержанию здорового образа жизни, входят средства, используемые для сохранения и укрепления здоровья (например, занятия физическими упражнениями, спортом и т. д.), а также умения по их применению.

Системный подход к формированию ценностей здоровья и ЗОЖ на этапах начального, среднего и высшего образования должен быть основан с учетом факторов влияния на состояние здоровья подрастающего поколения и молодежи страны.

Таковыми факторами являются:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, приводящие к дальнейшему ухудшению здоровья детей, подростков и молодежи от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью. Данные факторы характеризуются универсальными (всеобщими) и уникальными (специфическими) свойствами для каждого села, города, района, области, региона. Задача исследователя определить специфические свойства формирования ЗОЖ для конкретной образовательной системы на основе физической культуры спорта.

В задачи формирования культуры здорового образа жизни обучающихся нами предлагаются следующие аспекты деятельности:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависи-

мости от табака, алкоголя, наркотиков и от других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Формирование ЗОЖ предполагает эффективную организацию физкультурно-оздоровительной деятельности учебных заведений с учетом специфики на местах. Она должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья и включает:

- полноценную и качественную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активностнодвигательного характера на ступени начального общего образования;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивнооздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этой деятельности зависит от администраций образовательных учреждений, учителей физической культуры, медицинских работников, а также всех педагогов.

Литература

1. Выступление В. В. Путина на учредительном съезде Ассоциации студенческих спортивных клубов (июнь 2013 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://gtm.ru/news/2014/03/04/5195>
2. Пивоварова И. В. Здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодежи [Текст] / И. В. Пивоварова, Е. Ю. Мелкова // Здоровый образ жизни российской молодежи : мат-лы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 93–94.
3. Черепанова В. Н. Роль PR в формировании здорового образа жизни населения [Текст] / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Здоровый образ жизни российской молодежи : мат-лы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 102.