

Шиловских Константин Владимирович

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №32» города Белгорода

Ушакова Инна Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №49 с углубленным изучением отдельных предметов» города Белгорода

**СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ  
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 32» И МБОУ СОШ №49  
ГОРОДА БЕЛГОРОДА**

Проблема сохранения здоровья, формирования основ здорового образа жизни, популяризации физической культуры в среде средней школы является актуальной для нашего времени.

Одной из основных задач учебного заведения является организация учебного процесса таким образом, чтобы учащиеся не только не теряли ресурсы своего здоровья, но и пополняли их. В связи с этим, организация системы здравоохранения в настоящее время, ориентирована на мотивацию сохранения здоровья в сознании и поведении молодежи [1]. Центральная проблема состоит в преодолении противоречия между потенциалом личностной физической культуры, уровнем общественного знания, культурного наследия в сфере деятельности, связанной с физическим образованием, совершенствованием молодых людей, с одной стороны, и уровнем индивидуального знания учащихся в этой области – с другой. Именно поэтому в настоящее время место физической культуры в системе ценностей личности школьника не соответствует ее значению в качестве одного из важнейших

показателей общей культуры современного школьника. Решение данного вопроса обеспечит государственные структуры информацией, способствующей реализации задач по поддержанию уровня здоровья населения и, прежде всего, учащейся молодежи [7,16].

Исследование социальных аспектов формирования физической культуры предполагает отражение насущных проблем, связанных со здоровьем человека, экологией, соответствующими социальными нормами и ценностями, с потребностью обучающихся в необходимых знаниях и навыках [6].

Вместе с тем, изложенные выше позиции относительно формирования основ здорового образа жизни требуют дополнительных исследований.

**Цель работы:**

Выявить факторы, обеспечивающие популяризацию физической культуры среди обучающейся молодежи; разработать оптимальный метод занятий физической культурой, обеспечивающий систематический подход и приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи работы:**

1. Исследовать особенности факторов, определяющих мотивацию сознания и поведения обучающейся молодежи к сохранению и улучшению своего здоровья.

2. Определить направление технологизации воспитательной работы со школьниками в целях повышения уровня их готовности к овладению основами здорового образа жизни.

**Материал и методы исследования:** В качестве материала исследования были использованы результаты опросов 198 учащихся 9-11 классов, среди которых 105 (53,1 %) девушек и 93 (46,9 %) юноши. В исследовании применялись методы анкетирования и интервьюирования.

Сохранение здоровья напрямую зависит от образа жизни человека. Учитывая большую учебную нагрузку, ограниченность свободного времени и другие факторы, следует отметить, что качественные и количественные

показатели постоянно снижаются, вследствие чего, данную проблему можно считать не только медицинской, но и социальной [8].

Одним из важнейших средств сознательного и целенаправленного укрепления здоровья, предупреждения болезней, переутомления, является соблюдение правил здорового образа жизни и выбор оптимальных методов релаксации и снятия усталости [11].

Следует отметить, что большое количество обучающихся не уделяют достаточного внимания состоянию своего здоровья, зачастую ставя на первый план получение необходимых знаний и подготовку к сдаче ГИА и ЕГЭ, и не учитывая, что физическая культура обеспечивает не только физическое здоровье, но и является важнейшей составляющей общей культуры будущего выпускника, фактором развития волевых усилий, способности к самоорганизации, умению рационально использовать свое свободное время [12].

Необходимо подчеркнуть, что на интерес к физической культуре влияет наличие проблем со здоровьем: чем больше проблем со здоровьем, тем больше интерес [12].

Уровень физической культуры и воспитания у каждого индивида разный, но нет человека, который бы не имел об этом хотя бы общих представлений. Данные суждения структурируются из знаний, потребностей, мотивации, ценностных ориентаций [2].

При выявлении ценностных ориентаций школьников необходимо учитывать актуальные для них потребности, которые образуют своевременную иерархию. Социальные потребности, к числу которых относится осознание ценности здоровья, уступают место витальным потребностям [7,14].

Осознание ценности здоровья проявляется в повышении уровня физической культуры личности в целом, формировании и укреплении позитивных установок на рекомендации работников здравоохранения. Это оказывает стимулирующее воздействие на разработку комплексных программ

обучения здоровью и формирование ориентации школьников на сохранение, пополнение ресурсов здоровья [14].

Изучение ценностных ориентаций лицеистов на здоровый образ жизни с помощью анкеты показывает, что 34 % респондентов считают свое здоровье второстепенной ценностью, а к первостепенным относят сдачу экзаменов и поступление в ВУЗы [13].

Для выработки у обучающейся молодежи четкой установки на укрепление своего здоровья, необходимо убедительно мотивировать направленную на это деятельность. Одним из мотивов может служить карьера [7].

Согласно результатам анкетирования, большинство школьников осознают важность сохранения здоровья для достижения успехов в будущей профессии (72 % респондентов считают, что их будущая карьера напрямую зависит от состояния здоровья; 15 % полагают, что отклонения в состоянии здоровья не повлияют на их профессиональный рост в будущем; 13 % испытуемых заявили, что никогда над этим вопросом не задумывались). Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что возможность и желание сделать карьеру в будущем могут стать хорошим стимулом для сохранения здоровья [17].

Структура ценностных ориентаций выражается в отношениях субординации и координации разных видов жизнедеятельности, в той доле бюджета времени личности, которая на них тратится, в том, на какие виды жизнедеятельности личность тратит свободное время, каким отдает предпочтение, если возможен выбор. Учитывая совокупную нагрузку учебных занятий в лицее, избыточные нагрузки не только физического, но и психоэмоционального плана, что негативно сказывается на состоянии здоровья обучающихся [7].

Постоянное умственное переутомление без полноценной физической разрядки приводит к нервному перенапряжению, отрицательным эмоциям,

нарушению режима труда и отдыха, сокращению потенциала физической деятельности, которая бы уравнивала психические нагрузки, то есть факторы, которые истощают нервную систему лицеистов [4].

Следует отметить, что при создании системы релаксационных мероприятий необходимо учитывать распорядок дня школьника, специфику профессиональной направленности и труда, материальное положение в семьях [3].

Таблица 1.

Зависимость средств релаксации от утомляемости лицеистов при подготовке к занятиям (в процентах)

Быстро ли вы утомляетесь  Какими средствами Вы пользуетесь	Да, даже при небольших нагрузках (6,3 % опрошенных)	Нет, лишь при длительных и значительных нагрузках (74,5 % опрошенных)	Практически никогда (10,3 % опрошенных)	Загрудняюсь ответить (8,9 % опрошенных)
Физические упражнения	9,1	22,6	21,2	16,4
Прогулки	31	40,8	34,3	30
Массаж	1,2	8,4	10,3	11,8
Парная, сауна	3,5	4,8	4,8	0
Разгрузочная диета, голодание	0	4,7	0	0
Закаливающие процедуры	1,2	1,5	0,7	0
Прогревание	0	0,7	0	0
Тренажеры	9,1	4	6,8	0
Лекарства	7	2,8	4,8	6,4
Нетрадиционные медицинские средства	7	1,5	0,7	9,1
Снотворные и успокоительные средства	9,1	0,7	4,1	5,6
Возбуждающие средства	12,7	2,8	5,5	2,6
Никакими из этих средств не пользуюсь	9,1	4,7	6,8	18,1

Данная корреляционная таблица 1, полученная в результате анкетирования обучающейся молодежи, отображает информацию, касающуюся выбора способа релаксации.

Представленные в таблице результаты свидетельствуют о том, что школьникам, подверженным интенсивным перегрузкам, необходимы релаксационные мероприятия.

Версии ответов при рассмотрении вопросов «Быстро ли Вы утомляетесь при подготовке к занятиям?» можно представить в виде пятизначной шкалы, отражающей уровень утомляемости лицеистов при подготовке к занятиям. Варианты ответов на второй вопрос, представленные в виде тринадцатизначной шкалы, включают в себя различные способы релаксации, распространенные в ученической среде.

Анализ результатов исследования показывает, что 74,5 % опрошенных утомляются лишь при длительных нагрузках. При этом для улучшения своего состояния 40,8 % испытуемых предпочитают прогулки; 22,6 % – физические упражнения; 8,4 % – массаж; 4,8 – парную, сауну, прибегают к разгрузочной диете, голоданию; 2,8 % предпочитают возбуждающие средства и лекарства; 4,7 % респондентов никакими из перечисленных средств не пользуются.

Процент опрошенных, отметивших наиболее низкую утомляемость (практически никогда), но, тем не менее, пользующихся для восстановления своих сил различными релаксационными мероприятиями, составляет 10,3 %.

Следует отметить, 34,4 % школьников, принимавших участие в анкетировании, совершают прогулки; 21,2 % занимаются физическими упражнениями; 10,3 % предпочитают массаж. По степени уменьшения процентного соотношения идут: тренажеры, возбуждающие средства, никакими из этих средств не пользуются, парная, сауна, лекарства.

Количество респондентов, затрудняющихся ответить на данный вопрос, составляет 8,9 %, где на первом месте – 30 % испытуемых останавливают свой выбор на прогулках; 18,1 % – затрудняются ответить и 16,4 % – предпочитают физические упражнения.

В результате исследования нами было выявлено, что 6,3 % школьников утомляются при подготовке к занятиям даже при небольших нагрузках; 31 % в качестве восстанавливающих средств предпочитают прогулки; 12,7 % прибегают к использованию возбуждающих средств и 9,1 % занимаются

физическими упражнениями, принимают снотворные и успокоительные средства.

Установлено, что из числа задействованных в исследовании школьников, при ранжировании релаксационных методов, на первом месте стоят прогулки (на выбор данного средства релаксации не влияет степень утомляемости). Респонденты, утомляющиеся только при длительных нагрузках или же практически никогда не утомляющиеся, на второе место ставят физические упражнения, на третье – массаж. Возбуждающие средства занимают второе место в системе релаксационных средств, предпочитаемых учащимися, утомляющимися даже при небольших нагрузках. Третье место у опрошенных данной группы делят физические упражнения, тренажеры, снотворное, успокоительные средства.

Для выявления оснований выбора респондентами определенных компонентов системы релаксационных мероприятий, было проведено интервьюирование. Его результаты показали, что большинство участвовавших в нем школьников обозначили прогулку наиболее доступным и приемлемым способом восстановления сил после учебного дня. Продолжительность прогулки колеблется от получаса до часа. Для основной массы учащихся это дорога из дома на учебу и обратно.

Стоит отметить желание практически 100 % испытуемых заниматься физической культурой во внеучебное время, что крайне редко осуществимо ввиду недостатка свободного времени.

В ходе исследования также были определены причины, по которым учащиеся, не использующие никаких восстановительных средств, игнорируют релаксационные мероприятия. К ним относятся:

- отсутствие времени для самовосстановления;
- мнение о том, что восстановительные средства не влияют на состояние здоровья.

Анализ полученных в результате интервьюирования данных показал, что снотворные и стимулирующие лекарственные препараты используются в качестве вынужденной меры, рассчитанной на оказание быстрого желаемого действия. При этом школьники, применяющие данные средства, осознают отрицательное влияние данных релаксационных средств на общее состояние здоровья.

Показательно, что именно недостаток свободного времени определяет отсутствие у школьников возможности уделить достаточно внимания релаксации после учебных нагрузок, а также мероприятиям, необходимым для поддержания и укрепления здоровья.

Из этого следует сделать вывод о том, что оптимизация учебной нагрузки учащихся, создание материальной базы, позволяющей реализовать потребность учащейся молодежи в занятиях физической культурой, являются одной из главных управленческих структур учебных заведений. В случае ратификации здоровьесберегающей программы, руководство учебных заведений обеспечит создание таких условий, которые позволят школьникам получать необходимую для сохранения оптимального уровня здоровья физическую нагрузку.

Безусловно, при наличии лишь 2-3 часов относительно свободного времени, немногие обучающиеся имеют возможность посещать спортивные залы, учитывая тот факт, что график работы залов и свободное время обучающихся не всегда совпадают. Проблемы организации релаксационных мероприятий будет решена в том случае, если тренировочные залы будут находиться непосредственно в учебном заведении, работая с учетом расписания обучающихся. Предпочтительно, чтобы занятия в спортивных залах были совершенно бесплатными, проводились под руководством специалистов, которые, в свою очередь, будут следить не только за соблюдением правил техники безопасности, но и контролировать оптимальный уровень физической нагрузки занимающихся, с учетом состояния здоровья последних.

### Список литературы

1. Артемов А.Б., Качурин А.И., Кремнева И.Г. Организация физического воспитания в МИИТе // Теория и практика физической культуры. 2002. № 5, С. 20-22.
2. Беляева А.В., Кривошапов М.В. Проблемы повышения двигательной активности у студентов. Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: Матер. Всерос. научн.- практич. конф., посвящ. 75-летию ВНИИФК, 15-16 декабря 2008 г. ВНИИФК, М., 2008, С. 212-214.
3. Ванькова А., Кожевникова Л. Процесс релаксации студентов на занятиях по физическому воспитанию // Физическое воспитание студентов. 2010, N2, С. 31-33.
4. Виленский М.Я. Сравнительная характеристика восстановительного периода после напряженной физической и умственной работоспособности // Теория и практика физической культуры, 1971. № 5, С. 46-47