



1. Курение, алкоголь. 2. Неправильное питание, стресс. 3. Режим дня.  
 4. Фактор окружающей среды. 5. Наркотики. 6. Гиподинамия.  
 7. Плохие условия жизни, социальные факторы. 8. Гигиена.  
 9. Семейные отношения, газированные напитки. 10. Географическое положение.  
 11. Незащищенный половой секс.

Рис.1. Факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье современного студента

Выявленные факторы риска позволяют сделать заключение, что индивидуальное здоровье зависит от самого студента. И эти факторы риска стоит рассматривать как направление деятельности, работая по которым, можно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья студентов.

**Ю. И. Варава, В. С. Болотов**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

«Облик мира изменился. Уже не сила мускулов выполняет работу и обороняет от врага, не сила мускулов вырывает у земли, у моря и лесов владычество, благосостояние и безопасность. Закабаленный раб – машина!

Мускулы утратили свои исключительные права и цену. Тем больший почет уму и знаниям», – так писал в своей книге Януш Корчак, один из наиболее ярких представителей гуманистической педагогики.

Изменение мира, а значит, изменение методов реализации целей и задач сегодняшнего дня ставит перед физической культурой вопрос о необходимости использования новых подходов в организации этой составной части общей культуры в воспитании школьников.

Современный ритм жизни, определяющий ценности и сложившиеся представления об идеалах, мощно и многосторонне влияет на важнейшие процессы русской жизни – на развитие ее нравственности и духовности, стремительно меняющиеся консервативные представления о физической культуре. Его отличительной чертой является создание новых технологий. Новые подходы пронизаны общими идеями «педагогического здоровья», «гуманистического воспитания», здорового образа жизни, нацеливающими на достижение возможного, а то и невозможного.

Итак, есть лозунг: «Педагогика здоровья», но специальные исследования говорят об ослабленном организме школьников: половина выпускников школ ограничены в выборе профессии по своему физическому состоянию.

Проанализируем школьную программу по физической культуре с учетом параметров оценки уровня здоровья учащихся и правил достижения необходимого уровня. Существующие на сегодняшний день программы чаще всего носят описательный характер и содержат общие истины (здоровый образ жизни, вредные привычки, борьба с наркоманией, двигательная активность и двигательная пассивность и пр.). На наш взгляд, все эти программы страдают субъективным подходом, который заключается в главном: незнание правил физической адаптации больных или ослабленных детей. Нельзя не согласиться и с тем, что программные элементы уроков физического воспитания, принятые в средней школе, действительно не способствуют восстановлению здоровья ослабленных

детей. Имеющиеся тесты на индекс физической готовности (бег 60 м и 1000 м, подъемы туловища в сед за 30 сек., подтягивания на перекладине, прыжки в длину) носят избирательный характер и не могут применяться в качестве объективной оценки функционального и физического состояния подростков. Если даже взять параметры физического развития, то у одних детей могут преобладать мышечные волокна, которые прекрасно выполняют силовые упражнения, но показывают плохую реактивность, другие же, наоборот, обладают мышечными волокнами, способными к высокой реактивности, но имеют малую силовую выносливость. Поэтому сравнивать и оценивать физическое развитие практически невозможно.

В современном мире считается, что здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями организма (потенциал здоровья) и постоянно меняющимися условиями среды. Исходя из этого определения, здоровье можно рассматривать как динамический показатель жизнеспособности человека, и изучать его необходимо с разных сторон: социальной, медицинской, психологической, нравственной.

Достижения разных наук интегрируются в процессе физического воспитания и имеют прикладной характер, т.е. представляют собой процесс подготовки к жизни, а в единстве с другими видами воспитания и при оптимальных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Анализ государственных программ по физической культуре для общеобразовательных школ показывает, что проблема здоровья детей не решена. Ориентация предмета лишь на развитие физических качеств, а также нарушение гуманистических принципов в конечном итоге породили кризис. Как показывает практика, здоровье ребенка в значительной мере зависит от применяемых технологий семейного, дошкольного и школьного воспитания, от образа жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» представляет совокупность форм поведения, способствующих выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, ориентированность личности на то, чтобы формировать, сохранять и укреплять свое здоровье.

Нельзя сравнивать здоровых детей и больных. Основное отличие между ними – разное мироощущение. Понятия «переживание болезней», «отношение к болезни», «внутренняя картина болезни», к сожалению, сегодня вошли очень прочно не только в медицинскую лексику, но и в психику ребенка. Создавшаяся картина приводит к смещению акцента со здоровья (как закономерного пути развития ребенка) на болезнь и патологию. Здоровый ребенок начинает восприниматься как нечто уникальное, чрезвычайное, редко встречающееся. В этом контексте все отчетливее звучит тезис: «Нет детей здоровых, есть дети плохо обследованные».

Поэтому возникла острая необходимость изменить концептуальный подход в создании программы по курсу оздоровительной гимнастики как вариативной части курса по физической культуре в лицее, где культивируется приоритет здоровья над другими ценностями, где здоровье есть главная жизненная ценность, включающая предельный принцип валеологии: формирование, сохранение, укрепление здоровья ребенка на основе использования всех позитивных факторов мудрости Востока и Запада, подход к здоровью с помощью образования.

Основным принципом природосообразности созданной программы является учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным его развитием, включая в курс использование оздоровительных сил природы, закаливание, усиление процессов саморегуляции.

В результате исследовательской работы, направленной на изучение нетрадиционных методов, средств и элементов западных и восточных

систем, определилось содержание данной программы. Опыт работы показал, что подход к ребенку с позиции здоровья позволяет улучшить его состояние, помогает ему сформировать в сознании понятие здоровья как общечеловеческой ценности, что подтверждается опросом, в результате которого 63% опрошенных в возрасте от 11 до 17 лет отметили положительную динамику в сторону оздоровления.

На основе ежегодных анализов динамики развития сформировались новые правила обучения здоровью:

1. Основам здорового образа жизни необходимо обучать только в сочетании с другими предметами.

2. Учитель должен быть не неформальным проводником знаний о здоровье, а реальным, убежденным носителем этих идей.

3. В разработке стратегии обучения нужно учитывать собственный опыт детей, при этом максимально использовать детский потенциал – готовность их к восприятию этих знаний и действиям в защиту здоровья, всячески поощрять старания в помощь здоровью.

4. Курс выстроен на философско-теоретико-методической основе, что позволяет влиять на формирование в сознании ребенка понятия здоровья как ценности человека в сочетании с саногенным воспитанием подрастающей личности.

5. Постоянная работа над духом и телом позволяет одухотворять идею самосовершенствования, повысить значение предмета «физическая культура» и закладывать нравственные принципы в становление личности.

Педагогическую цель эксперимента можно сформулировать как определение системы условий развития у детей ценностного отношения к здоровью, и один из планируемых результатов – это приобщение к культуре ухода за здоровьем.

Если в среднем по городу число детей с дисгармоничным развитием и различной патологией растет, то в нашем лицее, по промежуточным данным,

за счет активизации механизмов саморегуляции удается стабилизировать уровень здоровья детей и даже его улучшить.

Тестирование учащихся, прошедших пятилетний курс оздоровительной гимнастики, показало:

1. Повысился уровень информированности учащихся по проблемным вопросам, связанным с формированием здоровья.

2. Дети научились самостоятельной работе, самосовершенствованию.

3. Уровень физической подготовленности, достигнутый с помощью методов оздоровления, дает возможность учащимся успешно участвовать в городском «Президентском тестировании» и в легкоатлетических кроссах.

Особенность измененного программного материала по физической культуре с введением вариативной части – оздоровительной гимнастики на основе анализа промежуточных результатов – дает шанс в будущем улучшить здоровье всего населения.

**Н. С. Ганьшина, С. А. Чусовитина, Н. В. Третьякова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В ОЦЕНКЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ**

По мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от медицинского обслуживания и системы здравоохранения. Таким образом, в самой большой степени здоровье людей зависит именно от здорового образа жизни. Значит, можно считать, что