

5. Ревенко Е. М. Изменение критериев оценивания учащихся как условие повышения мотивации к урокам физической культуры // Образование и наука. 2016. № 1. С.118-132. DOI:10.17853/1994-5639-2016-1-118-132

6. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

УДК 37.03

*Марченко С. В., Наденна Л. А., Петренко О. В.*

*Средняя общеобразовательная школа № 49, Белгород  
Белгородский государственный университет, Белгород*

*swet0306@mail.ru*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД  
К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Статья предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ, включает в себя методики проведения оздоровительных упражнений для формирования здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, урок физической культуры, здоровьесберегающие технологии, оздоровление, физическая культура.

*S. V. Marchenko, L. A. Nadein, O. V. Petrenko*

*Secondary school No. 49'' the city, Belgorod*

*Belgorod state University, Belgorod,*

*swet0306@mail.ru*

## **FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS AN INNOVATIVE APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION LESSON**

**Abstract.** This article is intended for teachers of physical culture of comprehensive schools, includes methods of conducting health exercises for the formation of healthy environment in the lessons of physical culture.

**Keywords:** health saving technologies, health improvement, physical culture.

Быть здоровым желает каждый взрослый. И, к сожалению, дети, не думают об этом. Мы же взрослые, учителя обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Как гласит одна из восточных пословиц «Здоровому каждый день – праздник». Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих [4, 5, 7, 8].

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью [8, 9]. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физиче-

ской культуры в каждом классе было по 1-2 ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.

Работа нашей школы направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Мы хотели бы рассмотреть в нашей статье те методы исследования, которые мы используем в работе.

1. Анализ, обобщение нормативно-правовой базы и научно-методической литературы по проблеме формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры;

2. Анализ состояния здоровья учащихся;

3. Тестирование уровня физической подготовленности школьников с использованием здоровьесберегающих технологий;

4. Наблюдение за процессами внедрения и адаптации предлагаемой системы методов и здоровьесберегающих технологий.

Три взаимосвязанных аспекта имеет процесс оздоровления:

1. Воспитательный процесс пробуждает у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

2. Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

3. Оздоровительный процесс, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности человека.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста и особенностей ребенка.

На наш взгляд, как учителя физической культуры, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.

Широко использовал физические упражнения в своей практике выдающийся ученый, врач Авиценна. Он писал: «....самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна» [1, с.176]. Систематические целенаправленные занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Также постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение ребенка. Фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.

Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению [3, с. 172]. Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями [3, с. 174].

Сегодня современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся [5,6]. В своей работе мы основываемся на совре-

менные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, используем активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования, а также психического.

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья [7, 8], и для этого мы проводим уроки здоровья. Занятия проходят занимательно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности, всегда мод музыкальное сопровождение. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень и очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраниющих и здоровьесберегающих условий обучения.

На своем опыте всякий раз убеждаемся в справедливости высказывания русского ученого Н. А. Умова: «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению» [2, с. 63].

### **Список литературы**

1. *Агаджанян Н. А.* Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 2005. 176 с.
2. *Амосов Н. М.* Раздумье о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2001. 63 с.

3. Баладанов О. Ю., Козловский И. З., Бахтинов О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. С. 172–174.

4. Быховская И. М., Лубышева Л. И., Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 11–15.

5. Колбанов В. В. Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья // Образование и наука. 2016. № 6. С. 152–167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

6. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

7. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

8. Tretyakova, N. V. Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving / Tretyakova, N. V., Fedorov, V. A., Dorozhkin, E. M., Komarova, M. K., Sukhanova, E. I. // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

9. Fedorov, V. A. Quality management of educational institutions in protecting students' health: conceptual and structural-functional innovations / Fedorov, V. A., Tretyakova, N. V. // Naukovyi Visnyk Natsionalnoho Hirnychoho Universytetu. 2015. V. 6. № (150). P. 134–143.