

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки; знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей.

После выхода федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ), утвержденных приказом Минобрнауки России от 23.11.2009г. №655, стало ясно то, что вся работа по физическому развитию дошкольников должна проводиться с учетом новых тенденций дошкольного образования. Важно то, что цели охраны здоровья детей и их гармонического физического развития выделены в самостоятельные образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение специфических задач: развитие физических качеств; накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья посредством решения следующих задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно – гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решение всех этих задач с использованием средств физической культуры способствует здоровому образу жизни дошкольников, который является одним из важнейших условий сохранения здоровья детей в современной системе дошкольного образования.

Литература

1. *Ефименко, Н. Н.* Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
2. *Картушина, М. Ю.* Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет / М. Ю. Картушиана. – Москва: Сфера, 2012.
3. *Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / Т. Б. Сидорова,* – Волгоград: Учитель, 2011.
4. *Система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа / Т. В. Иванова.* – Волгоград: Корифей, 2011.
5. *Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / Н. А. Фомина.* – Волгоград: Учитель, 2012.
6. *Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой.* – Волгоград: Учитель, 2011.

Шурыгина В. В., Чуктурова Н. И.

Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумуллы,
Уфа, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ТИПА ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Аннотация. Важная функция системы образования в педагогических вузах – создание условий для мотивационной заинтересованности у студентов в здоровом образе жизни, что особенно важно для будущих учителей. Образовательные учреждения ставят цель – создать условия формирования здорового образа жизни как обеспечение качественного образования валеологически грамотной личности на каждом возрастном этапе. А ведущим направлением признано считать ориентацию студентов на такие ценности как здоровье и

здоровый образ жизни. Актуальность нашего исследования заключается в том, что проанализировав воздействие школьных факторов риска на обучающихся воспитанников, нами были предложены способы уменьшения их влияния на здоровье в виде рекомендаций для обучающихся, учителей и родителей по формированию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Ключевые слова: педагогика безопасности; школьная гигиена; валеологически грамотная личность; здоровьесберегающие технологии; здоровый образ жизни.

Shurigina V. V., Chukturova N. I.

Bashkir State Pedagogical University of M. Akmulla,
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

ACTUAL PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE AND SAFE TYPE OF BEHAVIOR IN THE MODERN EDUCATIONAL MEDIUM

Abstract. An important function of education in pedagogical universities - creating conditions for motivating students interested in a healthy lifestyle, which is important for future teachers. The main purpose of educational institutions: to create the conditions of a healthy lifestyle as a quality education Valeological competent person at each age stage. The main thrust of to consider the orientation of the students recognized values such as health and wellness. Actuality of our study is that analyzing the impact of risk factors on school pupils, we proposed ways to reduce their impact on health in the form of recommendations for students, teachers and parents to establish health-environment in the educational institution.

Keywords: pedagogy safety; school health; Valeological competent person; saving health technologies; healthy lifestyle.

Вузовское обучение определяет направления развития будущего учителя, способствующие его продуктивной самоактуализации и, как следствие формированию здорового образа жизни и безопасного поведения, которое ожидаемо для трансляции будущим ученикам. Если педагогические технологии формирования здорового образа жизни и культуры безопасного поведения рассматривать как сущность валеологизации педагогического процесса, то, обращает внимание то, каким должен быть учитель, чтобы успешно осуществлять этот процесс.

Образовательные учреждения ставят цель – создать условия формирования здорового образа жизни как обеспечение качественного образования валеологически грамотной личности на каждом возрастном этапе. А ведущим направлением признано считать ориентацию студентов на такие ценности как здоровье и здоровый образ жизни. Методологический взгляд позволяет обосновать комплекс знаний о природе учебного процесса как диалектике экзистенциальной школы, как формы организации учебного процесса [3; 31].

Актуальность нашего исследования заключается в том, что мы проанализировали воздействие школьных факторов риска на обучающихся и предложили способы уменьшения их влияния на здоровье, разработали рекомендации для учащихся, учителей и родителей для формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Дефицит движения, или гипокинезия вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения организма. Комплекс таких изменений относится к предпатологическим и патологическим состояниям.

Можно выделить основные причины гипокинезии у школьников:

- ограничения двигательной активности, связанные с режимом обучения и перегруженностью учебной программы;
- отсутствие систематических и достаточных занятий физическими упражнениями;

- хронические заболевания и дефекты развития, ограничивающие двигательную активность;
- несформированность культуры движения как составной части здорового образа жизни.

Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни. В настоящее время при оценке состояния здоровья детей школьного возраста и подростков используются показатели заболеваемости и параметры физического развития. Последние являются достаточно объективным критерием выраженного негативного влияния условий среды, нарушений санитарных и гигиенических нормативов и регламентов, недостаточной эффективности системы медицинского обслуживания и других негативных средовых факторов [1; 24].

Нами был проведен анализ оздоровительной и профилактической работы в образовательных учреждениях г. Уфы, а так же выявление навыков сформированности ЗОЖ у школьников.

По данным нашего исследования, больше половины опрошенных респондентов (60%) выбирают здоровый образ жизни, как стиль поведения, однако 30% считают, что в этом нет необходимости, остальные 10% не задумывались об этом.

Мы провели анализ здорового стиля поведения школьников и студентов. Из числа обследуемых респондентов лишь 68% правильно регулярно 4-5 раз в день питаются, соблюдают режим труда и отдыха, не имеют вредных привычек, занимаются активным отдыхом и занятиями в спортивных секциях и имеют адекватную возрасту двигательную активность.

Из числа наиболее запомнившихся мероприятий, по формированию ЗОЖ, большинство обучающихся отметили «Веселые старты» и выезды на природу, а также посещение ими спортивных секций.

Следует отметить, что 29% респондентов указали на то, что не участвуют в лечебно-оздоровительных мероприятиях, которые проводятся в учебном заведении.

На здоровье и физическое самочувствие подростка так же влияет наличие активного отдыха. Походы в заповедники, путешествия, катание на лыжах, санках, сноубордах и т.д. респонденты указали, что в основном, как студенты, так и школьники используют в выходные дни для активного отдыха.

Важная функция системы образования в педагогических вузах – создание условий для мотивационной заинтересованности у студентов в здоровом образе жизни. И это особенно важно для будущих учителей и их технологизацией учебного и воспитательного процессов с поиском таких дидактических подходов, которые могли бы превратить обучение в своего рода «производственно-технологический процесс с гарантированным результатом» [2; 7].

Будущий учитель ОБЖ – это образованный человек, являющийся носителем общечеловеческих ценностей, способный определять приоритеты, находить и реализовывать жизненные и профессиональные смыслы в существующей действительности. Сформировать эти ценности поможет преподаватель высшей школы, умеющий не только обеспечить целостность педагогического процесса, но и спрогнозировать его результативность на уровне учета психосоматического состояния субъекта. Она определяется направленностью преподавателя на исследование педагогического процесса по критерию его качественно новой функции – безопасность и здоровье всех субъектов образовательной среды [4; 114].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что проблему сохранения и укрепления здоровья школьников и студентов в настоящее время можно решить только путем создания интегральной профилактической программы, направленной

на изменение поведенческих навыков, школьной среды и медицинского обслуживания в учебных заведениях, что в свою очередь требует разработки новых медицинских, педагогических и социальных технологий, внедрения принципов и методов лечебной педагогики, гигиенического обучения основам здорового образа жизни при активном вовлечении в этот процесс семьи, школьников и педагогов.

Литература

1. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5–9 кл.: учеб.-метод. пособие / под ред. Л. В. Баль, С. В. Барканова. – Москва: Владос, 2003. – 192 с.
2. Педагогические технологии: учебное пособие / Т. П. Сальникова. – Москва: Сфера, 2005. – 128 с.
3. *Нагавкина, Л. С.* Валеологические основы педагогической деятельности: учеб.-метод. Пособие / Л. С. Нагавкина, Л. Г. Татарникова. – Санкт-Петербург: КАРО, 2005. – 272 с.
4. *Татарникова, Л. Г.* Валеологическое воспитание: традиции и новации: учеб.-метод. Пособие / Л. Г. Татарникова. – Санкт-Петербург: СПбАППО, 2007. – 257 с.

Шутова Е. Б., Гультяева В. Н.

Институт физической культуры и спорта и молодёжной политики
Уральского федерального университета
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

ПОКАЗАТЕЛЬ ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Анализ уровня развития дыхательной системы студентов специальной медицинской группы. Анализ показателей жизненной ёмкости лёгких с помощью методики определения жизненного индекса и методики определения весо-ростового показателя Кетле.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, дыхательная система, жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, весо-ростовой показатель Кетле.

Shutova E. B., Gulytyaeva V. N.

Institute of physical culture and sport and youth policy
Ural Federal University by the name of the first president of Russia B.N. Eltsin,
Ekaterinburg, Russia

LIFE INDEX RATE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract. the Study of the level of development of students` respiratory system of the specific medical groups. Analysis of indicators of vital capacity of lungs with the method of determining the life of the index and the methodology for determining the weight-for-growth indicator Kettle.

Keywords: students of the specific medical groups, the respiratory system, vital capacity of lungs, vital index, the weight-for-age index Kettle.

Студенты УрФУ в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на три группы – основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, – хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах.

Комплектование групп осуществляет врач. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобожд-