

баскетбольной лиге / Н.Г. Соколов, Д.И. Минин // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании : сб. науч. тр. каф. педагогики СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Калининград, 2006. – С. 116-120.

### **КОМПОНЕНТЫ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Raisa Nikolaevna Terekhina, доктор педагогических наук, профессор, судья международной категории,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

*Павлидис Теодорос, вице-мэр,  
Катарини (Греция)*

#### **Аннотация**

Статья посвящена формированию культуры здорового образа жизни учеников начальной школы.

**Ключевые слова:** формирование, культура, здоровый образ жизни, ученики начальной школы.

### **COMPONENTS OF BASES OF CULTURE OF A HEALTHY WAY OF LIFE**

*Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, the professor, the judge of an international category,*

*Lesgaft national state university of physical education, sport and health, St.-Petersburg,  
Theodoros Pavlidis, vice mayor of Catarine-Greece*

#### **Abstract**

The article is about forming of elementary school pupils culture of healthy life way.

**Key words:** forming, culture, healthy, way of life, elementary school pupils.

Одной из актуальных проблем современного общества остается состояние физического здоровья детей. Сегодня возникло противоречие между неуклонно растущими требованиями общества к личности и недостаточным уровнем ее общей и физической культуры. Средства, обеспечивающие решение этой задачи, можно найти, обращаясь к культурологическому подходу, реализация которого предполагает самоопределение личности в культуре.

Обратимся к понятию «культура». Определений существует в различных словарях довольно много. В общем понимании культура представляет собой совокупность традиций, норм, ценностей, смыслов, идей, знаковых систем, характерных для социальной общности и выполняющих функции социальной ориентации. В основу нашего исследования легло следующее понятие: культура – исторически определенный уровень общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей. Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах: познает (потребляет) культуру, действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей и создает новые ценности, которые становятся базой для развития культуры следующих поколений.

Следующее понятие, которое необходимо рассмотреть в настоящем исследовании – «образ жизни». Оно также неоднозначно трактуется в словарях, но, в общем «образ жизни» - это совокупность форм жизнедеятельности людей, обусловленных данным способом производства. Проявляется в труде, быту, социально-политической жизни, культуре, в поведении людей и служит важнейшим показателем уровня развития общества.

Анализ литературы, а также беседы со специалистами в области медицины, педагогики, психологии, физической культуры позволили выделить следующие опреде-

ления: «образ жизни» - это одна из важнейших категорий, интегрирующих представления об определенном виде жизнедеятельности человека. «Лицо» человека. «Образ жизни» - это поведение, закрепленное в стереотипах повседневной жизни: трудовая деятельность; быт; формы использования свободного времени; удовлетворение духовных и материальных потребностей; участие в повседневной жизни; нормы и правила поведения.

Основными элементами «основ культуры здорового образа жизни» в понимании Петленко В.П. (1996) являются: организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающих требованиям санитарно-гигиенических норм; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек; культура сексуального поведения, межличностного поведения в коллективе, самоутверждение и самоорганизации.

Интегральное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека выступает понятие «здорового образа жизни». Оно объединяет все, что способствует выполнению человека профессиональных, общественных, бытовых функций в наиболее оптимальных условиях для здоровья и развития человека. Таким образом, «здоровый образ жизни» – это ориентированная деятельность личности на укрепление и развитие индивидуального и общественного здоровья.

В данном контексте представляет интерес, что же включает в себя понятие «культуры здорового образа жизни». Опрос преподавателей вузов физической культуры, кафедр физиологии, гигиены, спортивной медицины, педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания, гимнастики, а также обобщение данных специальной литературы позволили выделить категории этого понятия. Оно включает:

- осознанное понимание необходимости сохранить физическое и духовное здоровье;
- стремление быть гармоничной личностью;
- знание правил обеспечения здоровья и умение реализовать их в повседневной жизни;
- рациональное распределение составляющих (труд, отдых) режима жизни человека;
- ориентированная деятельность личности на укрепление и развитие индивидуального и общественного здоровья;
- формы и способы повседневной жизни укрепления здоровья;
- определенный вид организации жизнедеятельности, поддерживающий здоровье, совершенствующий резервные возможности.

Подводя итог вышеизложенным исследованием, мы предприняли попытку дать определение понятию «основы культуры здорового образа жизни». Основы культуры здорового образа жизни – это отношение личности к гармоничным проявлениям основных компонентов, отвечающих объективным требованиям биологической программы развития человека, исходящих из его духовных и физических потребностей. Ключевым словом здесь является «отношение». Именно отношение к основам культуры здорового образа жизни необходимо формировать у детей, их родителей и учителей в школе. Необходимо учитывать тот факт, что основы знаний о здоровом образе жизни и соответствующем поведении учащиеся получают преимущественно от учителей в период обучения в школе.

Комплекс компонентов сложился на основе пилотажных исследований. В основу содержания комплекса компонентов положены данные специальной литературы и опроса специалистов, признаков проявления культуры здорового образа жизни индивидуума (табл.1).

Таблица 1.

**Компоненты основ культуры здорового образа жизни**

Компоненты ОКЗОЖ	Исследуемый признак	Показатели признаков
Физическая культура личности	Физическое развитие	Вес, рост
	Физическая подготовленность	Уровень развития базовых физических качеств, необходимых для жизни
Культура питания	Организация режима питания	Временной аспект
	Калорийность пищи	Низкая или высокая
	Количество потребления	Количество подходов
Культура досуга	Двигательно-активный, развивающий досуг	Занятия в секциях Подвижные игры на улице Походы в горы, море
Культура движений	Динамическая осанка	Подтянутость корпуса: спина прямая, плечи отведены назад и свободно опущены вниз; плечевая ось (линия от одного плечевого сустава до другого, параллельно горизонтальной плоскости) – находится в пределах фронтальной плоскости; угол между плечевой осью и шеей не менее 90 градусов Положение головы – голова прямо, главные оптические оси глаз параллельны горизонтальной плоскости
	Техника выполнения танцевальных упражнений	Оценка за выполнение танца
	Сочетание музыки и движений	Музыкальность – согласованность движений с темпом, ритмом музыки
Культура поведения	Организация режима дня	Время сна Регулярность выполнения зарядки Время подготовки домашнего задания (уроки)
	Вредные привычки	Время, проводимое за компьютером (игры) Время, проводимое с мобильным телефоном
	Внешний вид	Состояние: Прическа, Одежда, Обувь
	Воспитанность	Вежливое общение со взрослыми и сверстниками

Пилотажные исследования показали, что именно физической культуре отведена ведущая роль в формировании основ к здоровому образу жизни (Д.Н.Давиденко, В.Ю.Волков).

В своей работе мы отталкивались от положений, полученных в результате обобщения данных литературы, что культуру основ здорового образа жизни надо формировать с рождения (Л.П. Матвеев и др.), однако огромная роль в этом процессе принадлежит начальной школе (Виленский М.Я.).

Мы провели исследования в начальной школе города Катарины (Греция). При формировании основ здорового образа жизни занятия по физической культуре проводились по общепринятой программе, но в экспериментальной группе применялись методы репродуктивные и проблемно-поисковые (Ю.К. Бабанский), направленные на формирование основ культуры здорового образа жизни учащихся. Весь процесс формирования основ культуры здорового образа жизни строился по принципу открытого эксперимента, согласно которому предусматривалось достаточно подробное объяснение занимающимся задач и содержания всего исследования. Мы старались привлечь всех исследуемых к активному и сознательному участию в работе, пробудить у них

интерес и понимание значения нашего экспериментального поиска, направленного на формирование основ культуры здорового образа жизни.

Сущность программы состояла в том, что она предусматривала последовательную и целенаправленную совместную деятельность учителей, младших школьников и родителей в урочное и внеурочное время (рис. 1).



Рис. 1. Формирование основ культуры здорового образа жизни

В основу программы легли:

- компоненты культуры здорового образа жизни: физическая культура; культура питания; культура досуга; культура движений; культура поведения.
- средства, направленные на формирование основ культуры здорового образа жизни: элементы греческих танцев, гимнастики, подвижных игр.
- методы: проблемные дискуссии (проведение бесед о традициях древнегреческой культуры; о компонентах культуры здорового образа жизни); познавательных игр (применение целевых заданий, связанных с формированием основ культуры здорового образа жизни; использование конкретных примеров из традиций древнегреческой культуры); создание эмоционально-нравственных ситуаций (проблемных ситуаций, имеющих место в повседневной жизни);
- общие методы воспитания: пример, убеждение, упражнение, поощрение, соревнование;
- шкала оценки формирования критериев основ культуры здорового образа жизни.

Нами учитывался исходный уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни младших школьников к моменту начала опытно-экспериментальной работы. Мы старались использовать наиболее эффективные составляющие процессы формирования культуры здорового образа жизни учеников в единстве урочной и внеурочной деятельности, которые понимаются нами как последовательный и целенаправленный процесс совместной деятельности учителей, учеников и родителей, формы организации которого в своем единстве и взаимодополнении приводят к формированию основ культуры здорового образа жизни школьников. Чем активнее учащийся включается в различные виды деятельности в условиях общеобразовательного процесса, тем интенсивнее протекает развитие мотивационно-потребностной сферы.

Результаты опроса родителей показали, что современный ритм жизни оставляет недостаточное количество времени для общения с детьми и тем самым активного участия в различных аспектах их жизни. В решении данной проблемы важная роль принадлежит сотрудничеству в физкультурной деятельности. В своей работе мы уделяли большое внимание просвещению родителей по следующим вопросам:

- значение личного примера родителей в процессе воспитания основ культуры здорового образа жизни;
- методы педагогического воздействия на детей;
- формирование уважительных отношений между сверстниками, младшими старшими и взрослыми;
- физическое воспитание в семье с учетом возраста и пола;

- адекватное использование общих методов воспитания;
- организация оптимальных режимов; интеллектуальной и двигательной деятельности детей в семье;
- нравственное, физическое, эстетическое, половое воспитание детей;
- связь здоровья детей с вредными привычками;
- сущность физического самосовершенствования и его организация;
- особенности режима питания в общем процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.

Совершенно очевидно, что роль семьи в воспитании несравнима по своей силе, ни с какими другими социальными институтами, так как именно в семье развивается личность ребенка. Семья выступает как первый воспитательный институт, связь с которым человек ощущает на протяжении всей своей жизни. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, раскрываются внутренний мир и индивидуальные качества личности.

Учителя физической культуры могут оказать помощь родителям в корректировании сознания и поведения ребенка. Учитель физической культуры согласно концепции, представленной М.А. Галагузовой, при взаимодействии с семьей опирается на три основных составляющих педагогической помощи: образовательную, психологическую, посредническую.

Успешно решить все возникающие задачи учитель физической культуры не может без активной и грамотной помощи родителей и учащихся. По данным интервьюирования можно констатировать, что около 50% родителей проявляют большой интерес к школьной жизни детей; 40,7% - интересуются иногда; а 9,3% - очень редко, объясняя это чрезмерной занятостью на работе.

На наш взгляд, одна из первых задач учителя физической культуры - это правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания учащихся в семье. Особый акцент необходимо сделать на личный пример родителей и других членов семьи.

Нашей совместной работой мы убеждали родителей в том, что формирование основ культуры здорового образа жизни надо начинать с самого начала жизни ребенка и уделять большое внимание на протяжении всей жизни. Все компоненты ОКЗОЖ находятся в тесной взаимосвязи и дополняют друг друга. Таким образом, необходимо формировать отношение школьников оптимально по всем этим компонентам.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ 10-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Анатолий Иванович Ушников, соискатель,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

### **Аннотация**

Исследование процесса и поиск средств воздействия на поведение подрастающего поколения с целью изменения приоритетов было актуально во все времена и привлекало внимание ученых различных областей науки. Выбор целью профилактику правонарушений и преодоление наркомании, алкоголизма, курения подростков особенно актуально в современном обществе. Достижение этого с помощью регулирования агрессивности и контроля результатов по тестам стабильности и ихнографии открывает новые пути решения существующей проблемы.

**Ключевые слова:** массовая физическая культура, подростки, агрессивность, стабильность, ихнография, профилактика правонарушений, наркомания, алкоголизм, курение.