

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

НИКИТЧЕНКО А.И.

Здоровье детей относится к числу важнейших показателей, характеризующих экономическое, социальное и нравственное благополучие общества. В современной России состояние здоровья обучающихся вызывает тревогу у всей общественности, особенно у врачей и педагогов. Об этом свидетельствуют материалы средств массовой информации о положении детей, а также Федеральная программа развития образования, в которой отмечается, что в последние годы отчетливо проявляются тенденции ухудшения здоровья детей. Статистические данные показывают, что в конце XX - начале XXI века за время обучения в школе количество здоровых детей снизилось в 4-5 раз. Такая ситуация обусловлена тяжелым социально-экономическим положением россиян: безработицей и миграцией, региональными конфликтами, ростом числа социально-неблагоприятных семей, кризисом духовных ценностей, падением нравственного уровня населения. Определенная доля вины за снижение уровня здоровья детей обоснованно возлагается на общеобразовательную школу.

К числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, российские ученые Э.Н. Вайнер, К.И. Иванова, А.М. Куликов, Е.А. Ямбург и др. относят перегрузку детей учебными занятиями, недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей детей в обучении и воспитании, гиподинамию и др. В современных условиях развития отечественной школы становится очевидным, что успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся во многом зависит от совместных усилий медицинских работников и учителей. Таким образом, возникла потребность обоснования путей и средств решения этой проблемы в рамках педагогической науки. Перед современной школой стоит задача воспитывать у учащихся устойчивую жизненную позицию и здоровый образ жизни.

В 90-е годы педагогические аспекты здоровья школьников исследовались рядом отечественных ученых. Основные средства и способы сохранения и укрепления здоровья учеников исследовались Ю.Л. Варшамовым, А.Г. Голевым, Е.Д. Марьясисом, В.П. Саломиним, А.А. Семеновым, Н.Х. Хакуновым, А.Г. Хрипковой, С.Н. Шевердиным и др. В разработку основ валеологического образования школьников большой вклад внесли Р.И. Айзман, В.И. Бондин, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Г.А. Кураев, Л.Г. Татарникова и др. Проблемы эколого-нравственного воспитания в школе исследованы А.А. Колесником, З.Г. Нигматовым, Ф.Г. Сидтиловым. Школьные здоровьесберегающие технологии охарактеризованы в публикациях В.Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н.К. Ивановой, Т.В. Русовой. Однако проблема формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов изучена в отечественной педагогической науке недостаточно. Отсутствуют исследования возможностей начальной школы в формировании здорового образа жизни.

Актуальность проблемы для отечественной педагогической науки и практики школы, недостаточная разработанность ее на теоретическом уровне обусловили выбор темы нашего исследования: «Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта». Проблема исследования состоит в определении содержания образования и воспитания, организации

педагогического процесса в целях формирования у учащихся начальных классов здорового образа жизни.

Цель исследования: разработка системы формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Поставленная цель обусловила следующие основные **задачи**:

- изучить психолого-педагогические и методические исследования, направленные на особенности формирования культуры здорового образа жизни обучающихся;
- охарактеризовать концептуальные положения формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов и раскрыть его валеологический аспект;
- разработать систему формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.

Объектом исследования явился процесс формирования и реализации основ здорового образа жизни в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования – содержание и технологии обучения учащихся начальных классов основам здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: предполагалось, что высокий уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся начальных классов может быть достигнут в результате создания в школе благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья с учетом психофизиологических особенностей учащихся; осуществления систематического диагностирования и коррекции состояния их физического, психического и нравственного здоровья.

Теоретическую основу исследования должны составить идеи и концепции, раскрывающие:

- гуманизацию образования (Ш.А. Амонашвили, М.Н. Берулава, В.А. Караковский, И.Б. Котова, Е.А. Ямбург, Е.Н. Шиянов);
- личностно-ориентированный подход к образованию (Н.А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, А.В. Зеленцова, В.В. Сериков, В.А. Якиманская);
- сущность педагогического процесса (Ю.К. Бабанский, В.С. Ильин, В.В. Макаев, А.С. Макаренко, В.А. Сластенин, В.А. Сухомлинский);
- проблемы содержания общего образования (В.В. Краевский, В.С. Леднев, И.Я. Лернер, М.В. Рыжиков, М.Н. Скаткин);
- валеологический аспект образования и воспитания (И.И. Брехман, А.Г. Голев, В.В. Колбанов, Г.А. Куранов, Ю.П. Лисицин, С.В. Попов, Б.Н. Чумаков);
- психологические основы теории формирования личности (В.В. Белоус, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, Р.С. Немов, А.В. Петровский).

Использованы следующие **методы исследования**: анализ государственных документов об образовании и о здоровье на селения РФ, учебных планов, программ и учебников, педагогической литературы; систематизация и обобщение научных данных; педагогическое наблюдение; обобщение педагогического опыта.

Теоретическая значимость работы над темой самообразования состоит в разработке и представлении системы формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся.

Практическая значимость характеризуется тем, что основные выводы и результаты могут быть использованы в школьной практике в целях сохранения и укрепления физического здоровья учащихся и формирования у них здорового образа жизни.