

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

И.П. Дойняк¹, Ю.П. Дойняк¹, И.В. Борисова²

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

² ГУО «Средняя школа № 9 г. Мозыря»

Аннотация. В процессе работы установлено, что концептуальными основаниями формирования ЗОЖ у подростков являются: деятельностный подход и принципы, которые нужно соблюдать при формировании ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура.

На протяжении всей истории развития человечества отношение к своему здоровью обычно определялось способностью к сохранению жизни и к выполнению своего биологического и социального предназначения.

Современная наука базируется на новом, соответствующем данному периоду времени развитию мировоззрения и призвана научить человека такому образу жизни, который поможет ему в течение всей жизнедеятельности сохранять и укреплять не только физическое, но и также психическое и духовное здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – важный компонент в структуре базовой культуры личности современного человека. В связи с этим вопросы формирования ЗОЖ являются актуальными для организации педагогического процесса в современной школе [1].

В школе основной формой оздоровления и укрепления здоровья учащихся является урок по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». В последние годы на занятиях по дисциплине «Физическая культура и здоровье» взят курс не только на развитие физических качеств и способностей учащихся, но и на укрепление и сохранение их здоровья, формирование у них знаний о ЗОЖ, развитие интереса к самостоятельным занятиям оздоровительными упражнениями.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учёбы в школе, школьникам необходимо постоянно быть ориентированными на ЗОЖ. Для того чтобы учащиеся постоянно к нему стремились, необходимо, прежде всего, понять, что это за явление и что оно ему даст.

Жизнь показывает, что одной установки на «использование физической культуры как средства формирования ЗОЖ» уже недостаточно. Необходимы научно обоснованные технологии по формированию индивидуального здоровья и воспитанию у школьников установки на ЗОЖ [2].

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить технологию формирования здорового образа жизни у учащихся 5-х классов на уроках по физической культуре и здоровью.

Предполагалось, что процесс формирования основных компонентов ЗОЖ на уроках физической культуры и здоровья будет более эффективным, если:

- 1) оздоровительные задачи в физическом воспитании будут стратегически важными для системы образования;
- 2) будет разработана теоретическая модель формирования ЗОЖ подростков;
- 3) будут определены условия формирования ЗОЖ на уроках физической культуры и здоровья.

Сущность и значимость ЗОЖ и разработанная технология формирования ЗОЖ могут использоваться в процессе физического воспитания для учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

Нами разработан примерный вариант содержания учебного материала по формированию ЗОЖ для программы по физической культуре и здоровью учащихся 5-х классов, направленный на формирование культуры здоровья подростков. Материал носит комплексный и интегрированный характер и включает в себя разделы, характеризующие все стороны формирования ЗОЖ школьников. Разработанное содержание учебного материала по данному курсу имеет следующую структуру: основы физкультурной деятельности, профилактика вредных привычек, правильное питание, активный отдых.

Курс представляет естественную возможность не уходить от реальности, учить и учиться здоровому смыслу жизни, выходить на актуальные проблемы конкретного

школьника, способствуя активному и осмысленному проживанию и переживанию ситуаций им и практически формируя в нем его личный ЗОЖ. Ожидаемы и поощряются неожиданные, спонтанно возникающие у школьников жизненно важные для них вопросы.

Преподавателю самому предстоит постоянно регулировать равновесие между запланированным материалом и вновь возникающим. Пожалуй, думая над планом урока, стоит оставлять резервное время для осмысления неожиданных ситуаций живого жизненного процесса. Сущность деятельностного подхода заключается в том, что усвоение содержания образования осуществляется не путем передачи информации о нём человеку, а в процессе его собственной активности, направленной на предметы и явления окружающего мира, которые созданы развитием человеческой культуры. Процесс деятельности одновременно является и процессом формирования человеческих способностей.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебного процесса ГУО «Средняя школа № 9 г. Мозыря» Гомельской области. Испытуемыми были 58 учащихся 8–9 лет двух параллельных классов. В экспериментальном классе в течение эксперимента проводилось по 3 теоретических урока физической культуры и здоровья в четверти. Занятия в контрольном классе проводились школьным учителем по общепринятой школьной программе по физической культуре и здоровью, экспериментальный класс занимался по разработанной технологии.

У учащихся ЭГ формирование знаний о ЗОЖ осуществлялось с использованием разработанной нами технологии. Как свидетельствуют полученные данные, представленные на рисунке 1, уровень сформированности знаний о ЗОЖ у учащихся ЭГ за время формирующего эксперимента существенно увеличился.

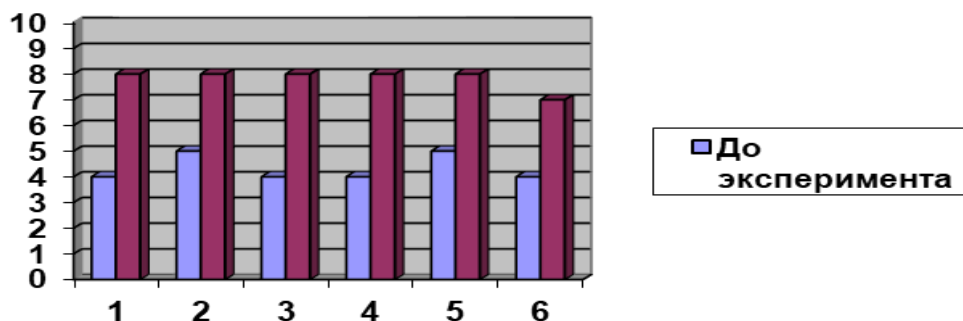


Рисунок 1 – Динамика уровня сформированности знаний о ЗОЖ у учащихся ЭГ за время эксперимента

Проведенный педагогический эксперимент доказал эффективность построенной технологии. Применение данной технологии позволило повысить уровень сформированности ЗОЖ в экспериментальной группе. Сравнительный анализ динамики показателей знаний о ЗОЖ контрольной и экспериментальной групп дает основание отдать предпочтение разработанной технологии.

Список использованных источников

1. Зароченцева, Е.Г. Уроки здоровья как одно из средств формирования ЗОЖ у школьников / Е.Г. Зароченцева // Актуальные проблемы ЗОЖ в современном обществе : тез. междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2003. – С. 225–226.
2. Решетнева, Г.А. Формирование ЗОЖ детей в процессе физической деятельности / Г.А. Решетнева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 56–59.