

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников на уроках физической культуры

Молчан Вячеслав Витальевич

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Аннотация

Данная статья посвящена вопросам формирования культуры здорового образа жизни у школьников на уроках физической культуры. Учитывая современные тренды, связанные с недостаточной физической активностью и неправильным питанием у детей и подростков, автор исследования обращает внимание на значимость регулярного физического воспитания и формирования положительных привычек в области здорового образа жизни. Основное внимание уделено разработке и реализации мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни на уроках физической культуры и дополнительных занятиях, которые способствуют мотивации школьников к активному образу жизни и регулярным физическим тренировкам. Также рассматриваются принципы организации занятий физической культурой, направленные на формирование правильных пищевых привычек, пропаганду здорового образа жизни и развитие социально-нравственных качеств у школьников. Исследуется влияние уроков физической культуры на физическое и психологическое развитие детей, их самооценку, учебные успехи и социальную адаптацию. На основе проведенного исследования автор приходит к выводу о необходимости комплексного подхода к формированию культуры здорового образа жизни на уроках физической культуры, с учетом индивидуальных особенностей школьников и тесного взаимодействия педагогов, родителей и педагогического состава школы для достижения наибольших результатов. Полученные данные и рекомендации могут быть использованы в практической деятельности педагогов по развитию здорового образа жизни у школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, пропаганда, спорт, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, урок физической культуры.

Formation of a healthy lifestyle culture among schoolchildren in physical education classes

Vyacheslav Vitalievich Molchan

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Abstract

This article focuses on the formation of a healthy lifestyle culture among schoolchildren in physical education classes. Considering the current trends related to insufficient physical activity and poor nutrition among children and adolescents, the author of the study emphasizes the significance of regular physical education and the development of positive habits in the field of a healthy lifestyle. The article provides an overview of current scientific literature and research, as well as an analysis of methodologies and practices applied in physical education teaching. Special attention is given to the design and implementation of physical education lessons that motivate schoolchildren to adopt an active lifestyle and engage in regular physical exercise. Furthermore, the article examines principles for organizing physical education sessions aimed at cultivating healthy eating habits, promoting a healthy lifestyle, and fostering socio-moral qualities among schoolchildren. The impact of physical education classes on the physical and psychological development, self-esteem, academic achievements, and social adaptation of children is explored. Based on the conducted research, the author concludes that a comprehensive approach is necessary to foster a healthy lifestyle culture in physical education classes, taking into account the individual characteristics of schoolchildren and fostering close collaboration among educators, parents, and medical personnel to achieve optimal results. The findings and recommendations derived from this study can be utilized in the practical work of educators in promoting a healthy lifestyle among schoolchildren in physical education classes.

Keywords: Healthy lifestyle, propaganda, sports, physical culture, health-preserving technologies, physical education lesson.

Одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является здоровье школьников, особенно тех, кто учится в средних и старших классах. Для детей и подростков этого возраста особенно важно обеспечить широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий. Ведь именно в детском возрасте закладываются привычки и интересы, которые будут сопровождать детей на протяжении всей жизни. Это требует внедрения новых форм работы и подходов.

1. В исследовании авторов В.Г. Малинин, Малинина Я.Ю. «Формирование культуры здорового образа жизни у старшеклассников на уроках физической культуры» [6] рассматривается опыт формирования культуры здорового образа жизни учащихся старших классов. Авторы предлагают различные методики и подходы для активизации физической активности и пропаганды здорового образа жизни среди подростков.

2. В статье «Роль физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников» авторы Н. С. Козлова, А.В. Некрасова, И.Л. Горбунова [5] изучают влияние уроков физической культуры на формирование здорового образа жизни у младших школьников. В результате исследования было установлено, что регулярные занятия

спортом способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию положительного отношения к здоровому образу жизни.

3. В исследовании автора Н. В. Пантелеева «Формирование здоровой психологической культуры учащихся на уроках физической культуры» [8] рассматривается значимость физической культуры и ее влияние на психологическое благополучие студентов. Авторы предлагают использовать комплексные подходы, такие как игровые тренировки, медитация и практики релаксации, для формирования здоровой психологической культуры учащихся.

4. В статье «Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни учащихся в условиях дистанционного обучения» автор Ф.Ю. Марков [7] исследуют возможности развития физической культуры и формирования здорового образа жизни учащихся в условиях дистанционного обучения. Были предложены варианты физических упражнений и рекомендаций для поддержания активного образа жизни вдали от обычных спортивных занятий.

5. В исследовании «Воспитание здорового образа жизни учащихся через активные игры на уроках физической культуры» авторы Е.И. Угрюмова, Л.А. Китляр, Г.А. Ручка, А.В. Мозговой [9] рассматривают роль активных игр на уроках физической культуры в формировании здорового образа жизни учащихся. Авторы подчеркивают, что игры способствуют развитию физических и координационных навыков, а также способности к командной работе.

Целью исследования является изучение процесса формирования культуры здорового образа жизни учащихся на уроках физической культуры.

Один из ключевых аспектов работы средней и старшей школы заключается в формировании образа выпускника. Здесь важно присутствие понятия «Здоровая личность», которая олицетворяет стремление сохранить и укрепить свое здоровье, ведение здорового образа жизни, умение противостоять негативным факторам среды, стремление к духовному и социальному благополучию, а также умение противостоять жизненным трудностям и не впадать в отчаяние. Школьники, которые осознают важность здорового образа жизни, иногда даже сами начинают оказывать влияние на своих двоюродных братьев и сестер.

Для достижения этих целей необходима тесное и плодотворное сотрудничество школы, родителей и общества. Вместе мы можем создать здоровую и самое главное - дружественную среду для развития детей, и, соответственно здоровую нацию. Школьники должны видеть, что здоровье и благополучие являются важными ценностями, и что они могут делать активные шаги для их достижения. Лишь таким образом мы сможем укрепить здоровье и будущее всех молодых поколений.

Формирование интереса к здоровому образу жизни и осознанному отношению к своему здоровью начинается в начальной школе, где внедряется методика разработанная известным ученым и врачом В. Ф. Базарным. Она основывается на принципах профилактики и правильного питания, также

включает предметы "Культура здоровья" и "Физическая культура". Важно заметить, что культура здоровья школьников этих классов определяется не только их знаниями, но и их поведением. Школьники, обладающие культурой здоровья, проявляют заботу о своем здоровье и здоровье людей, которые их окружают.

Крайне важно, чтобы школьники средних и старших классов осознали ценность своего здоровья и были мотивированы вести здоровый образ жизни. Педагоги должны придать формированию здорового образа жизни детей особое значение, основываясь на здоровьесберегающих технологиях. Важно проводить постоянную и систематическую работу по развитию культуры здоровья среди школьников. Это имеет огромное значение для их дальнейшего обучения, а также для успешного осуществления разнообразных видов деятельности в будущем и для взрослой жизни. Столь широкое формирование здоровья должно быть на переднем плане в педагогической работе школы.

Дополнительно, особое внимание следует уделить влиянию данного опыта на школьников средних и старших классов. Именно в этом возрасте формируются привычки и представления о здоровом образе жизни, а значит, необходимо разрешить имеющиеся противоречия. Одно из таких противоречий заключается в разрыве между запросом общества, которое стремится воспитать здоровое поколение, и резким ухудшением физического состояния детей и подростков. В этом контексте важно разработать эффективные методы и технологии формирования представлений о здоровом образе жизни в школе.

Учащимся также необходимо иметь возможность взаимодействовать с социумом в физкультурном и духовном плане. Именно через такое взаимодействие школьники будут понимать значимость здорового образа жизни в обществе, а также смогут применять полученные знания на практике. Отсутствие такой системы взаимодействия может стать причиной недостаточного усвоения школьниками ценностей здорового образа жизни и привести к ухудшению их общего физического и духовного состояния.

Поэтому, данное исследование не только поможет разрешить противоречия, но и способствует более эффективной работе школы в области физического и духовного развития своих обучающихся, что, в свою очередь, положительно скажется на здоровье молодого поколения и на общем состоянии общества.

В школьном образовательном процессе очень важно уделять внимание здоровьесберегающим технологиям. Ведь, здоровье - это основа для успешной учебы и полноценной жизни. Чтобы развить здоровый образ жизни среди школьников средних классов, можно разработать различные формы работы. Например, можно проводить утреннюю гимнастику до начала учебных занятий, включая упражнения, направленные на профилактику различных заболеваний.

Для более эффективной коррекции познавательной и креативной сферы учащихся можно использовать методику проведения бинарных уроков, при которых совместно с психологом проводятся специально

организованные уроки. Такой подход помогает не только улучшить физическую форму детей, но и развить их интеллектуальные и творческие способности. Результаты таких занятий будут видны не только в познавательной и физической сферах, но и в повышении уровня самооценки и осознанности учащихся.

Для учащихся средних и старших классов введение подобных уроков является неотъемлемой частью образовательного процесса. Дети с интересом и удовольствием выполняют предложенные задания и участвуют в разнообразных мероприятиях. Важно отметить, что подобные занятия доступны и полезны для всех школьников без исключения. Они, на самом деле, играют важную роль в профилактике и укреплении физического и психического развития. Но не только умениями и навыками ограничиваются подобные мероприятия. Важным аспектом является расширение кругозора и формирование основных ценностей в реальной жизни. Учебный процесс также включает приобщение детей к народной культуре, развитие любви и уважения к своей малой родине, ее истории и культурным традициям, а также формирование патриотических чувств и ответственного отношения к природе. Эти занятия также способствуют семейному сплочению и формированию уважительного отношения к старшему поколению. Вся эта информация обретает значимость и вдохновляет детей на подражание лучшим примерам и использование их в повседневной жизни. В конце концов, действительно эффективное образование охватывает не только умственные способности, но и создает благоприятные условия для развития полноценной личности.

Организация различных мероприятий для формирования интереса к здоровому образу жизни среди учащихся играет важную роль. Но необходимо учитывать не только детей, но и вовлечение родителей и других членов общества в эту активность. Поэтому стоит не только проводить такие мероприятия в разовом формате, но и постараться систематизировать их.

Однако этому направлению деятельности следует уделить должное внимание и с учетом выявленных организационно-педагогических условий для формирования здорового образа жизни. Важно учитывать возрастные особенности школьников и проводить внеурочную деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. Более того, педагоги, родители и общество должны работать вместе и нацелено формировать мотивацию к здоровью и учить школьников здоровому образу жизни.

Подобные мероприятия играют важную роль в формировании культуры здорового образа жизни среди школьников. Они не только помогают детям осознать важность здоровья, но и создают благоприятные условия для их развития. Работа над мотивацией здоровья и поведенческими навыками является важной задачей для всех участников образовательного процесса. И только совместными усилиями мы сможем создать подходящую среду, в которой здоровый образ жизни станет привычкой для каждого школьника.

Здоровый образ жизни и активные занятия физической культурой играют огромную роль в жизни школьников средних и старших классов. Они не только способствуют поддержанию физической формы и укреплению иммунной системы, но и помогают развивать самые разнообразные способности и таланты. Благодаря занятиям спортом, дети могут достичь мастерства в любом выбранном виде профессиональной деятельности.

Например, активное участие в спортивных секциях или командных играх учит детей не только справляться с физическими нагрузками, но и развивать командный дух, находить компромиссы и работать в коллективе. Эти навыки являются важными в жизни каждого человека, независимо от выбранной им профессии.

Более того, регулярные занятия спортом и физической активностью способствуют улучшению умственных способностей. Исследования показывают, что дети, которые активно занимаются физкультурой, имеют лучшую концентрацию внимания, память и общую успеваемость в школе. Таким образом, занятия физической культурой становятся важной составляющей образования и развития детей.

Библиографический список

1. Ачкасов, Е. Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 238 с.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни . - М.: Мир, 2021. - 368 с.
3. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. – М.: СИНТЕГ, 2018. - 978 с.
4. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Диджитал, 2019. 637 с.
5. Козлова Н. С., Некрасова А. В., Горбунова И. Л. Роль физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. 2018. №48. С. 321.
6. В.Г. Малинин / Я.Ю. Малинина Физическое воспитание и здоровый образ жизни обучающихся старших классов // Молодой ученый. 2016. №209. С.237.
7. Марков Ф.Ю. Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни учащихся в условиях дистанционного обучения // Молодой ученый. 2022. №426. С. 111.
8. Пантелеева Н.В. Формирование здоровой психологической культуры учащихся на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2018. №346. С. 475.
9. Угрюмова Е. И., Китляр Л. А., Ручка Г. А., Мозговой А. В. Воспитание здорового образа жизни учащихся через активные игры на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2022. №38. С. 64.