

Анисимова Нина Николаевна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

г. Сочи, Краснодарский край

АДАПТАЦИЯ МОДЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Аннотация: в статье рассматриваются принципы формирования основ здорового образа жизни среди учащихся средних школ, позволяющих достичь активного долголетия, благоприятных условий для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование ценностей, популяризация спорта.

Существенная роль в развитии личности принадлежит физическому воспитанию, которое осуществляется в самых разнообразных формах физической культуры и спорта. В рамках Федеральных государственных образовательных стандартов содержание предмета «Физическая культура» направлено на успешную реализацию программы освоения обучающимися учебных действий в областях познавательной, физической, нравственной, эстетической, коммуникативной, трудовой культуры и является универсальным средством всестороннего развития личности.

Применительно к школьному возрасту, физкультурное образование направлено на формирование у учащихся знаний об основах физической культуры, понимания значения физических упражнений, осознанного отношения к своему здоровью, физическому развитию на основе сформированных двигательных умений и навыков. Повышение требований к основам знаний учащихся соответствует позициям концепций физического воспитания

В целом, физическое воспитание направлено на решение оздоровительной задачи, стоящей перед образовательными учреждениями, для воспитания после-

дующего поколения. Этот факт очень важен для всецелого равномерного развития человека. Поэтому проблема физического и психического здоровья учащихся является как никогда актуальной и требует к себе особого внимания. В последнее время много раз поднимался вопрос проблем здоровья и здорового образа жизни учащихся в рамках образовательных учреждений. Обсуждается общее состояние здоровья и физическая подготовка, определяются факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни, исследуется степень распространения алкоголя и наркотиков в молодежной среде, ведется поиск путей приобщения учащихся к здоровому образу жизни и занятию спортом. Но что же все-таки означает термин «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)? «...здоровый образ жизни – одна из ключевых категорий общего понятия «образ жизни», включающая в себя индивидуальную систему поведения современного человека, обеспечивающую его физическое совершенство, духовное и социальное благополучие, активное долголетие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности...».

Также ЗОЖ включает в себя отказ от всех вредных привычек (курение, наркотики), следует понимать, что исключительно физическая активность не может гарантировать улучшение здоровья учащихся, индивидуальный режим тренировок или занятие спортом и закаливающие процедуры. Одной из главных целей занятий спортом является улучшение здоровья учащихся.

Данная цель реализует следующие задачи:

- 1) создание условий для комфортного занятия физической активностью;
- 2) объяснение основных моментов как вести здоровый образ жизни;
- 3) укрепление здоровья и улучшение показателей;
- 4) формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- 5) популяризация спорта, активного отдыха, туризма.

Перечисленные цели предполагают обязательное соблюдение следующих пунктов:

1) учащиеся должны воспринимать занятия физкультурой не только как учебную дисциплину, но и как наиболее важную ступень на пути к здоровому образу жизни;

2) должны быть доступны оздоровительные мероприятия;

3) на протяжении всего обучения должен быть предоставлен выбор различных спортивных и оздоровительных секций.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение основам здорового образа жизни у учащихся – это цель, которая оправдывает все затраченные на ее осуществление средства.

Необходимо восстановить спортивное движение в молодежных кругах, продолжить поиск эффективных спортивных и оздоровительных технологий и вовлечь как можно большее число учащихся в занятия физической культурой.

Список литературы

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – №1. – С. 37–40.

2. Красникова О.С. Современные проблемы организации физического воспитания школьников / О.С. Красникова, Л.Г. Пащенко, Л.Н. Полушкина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 38–40.