

## Формирование культуры здоровья у школьников в процессе физического воспитания\*

О.В. Верхорубова

Статья посвящена проблеме формирования культуры здоровья, которая является сложной и важной задачей педагогики. Формирование культуры здоровья связано не только с физическим совершенствованием школьников, но и с развитием у них ценностного отношения к физической культуре. Приводится тематический план авторской вариативной программы «Оздоровительная аэробика» для учащихся 10-го класса.

*Ключевые слова:* культура здоровья, здоровый образ жизни, нетрадиционные формы физического воспитания, личностно ориентированный подход.

Период социально-экономических трансформаций в России, характеризующийся реформированием систем здравоохранения и образования, усилил негативные тенденции состояния здоровья молодого поколения и поставил общество перед необходимостью радикальных изменений в данной сфере.

Сегодня к человеку предъявляются высокие требования, поэтому становится всё более очевидной необходимость освоения культурных ценностей, способных формировать личность нового типа. Одной из таких непреходящих ценностей является культура здоровья человека.

Между тем ситуация далека от благополучия. Статистические данные свидетельствуют, что около 90% школьников имеют различные степени отклонения в состоянии здоровья, 10% выпускников общеобразовательных школ России можно отнести к числу здоровых. За период обучения в школе состояние здоровья учеников ухудшается в 4–5 раз, число детей с хроническими патологиями здоровья возрастает более чем в 1,5 раза [1; 2;

\* Тема диссертации «Феномен культуры здоровья в педагогическом образовании». Научный консультант – доктор пед. наук, профессор Н.А. Асташова.

4]. Такая картина сложилась не только под воздействием неблагоприятных экологических и социально-экономических факторов, но и вследствие недостаточной образованности и воспитанности в формировании культуры здоровья молодого поколения.

На государственном уровне разрабатываются различные законы и программы, направленные на заботу и ответственность за здоровье населения. Осознание значимости для будущего России этой проблемы обусловило её разработку на разных уровнях и в различных аспектах. Задачи сохранения здоровья нашли своё отражение в нормативных документах: Законе РФ «Об образовании», «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года», «Концепции развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации». Так, Концепция модернизации российского образования рассматривает сохранение и укрепление здоровья учащихся как необходимое условие повышения качества образования.

В образовательном учреждении учащиеся проводят большую часть своего времени, поэтому степень влияния данного микросоциума трудно переоценить. Практика показывает, что в связи с появившимися негативными тенденциями национальные проекты «Здоровье» и «Образование» должны развиваться не параллельно, а пересекаясь в некоторых жизненно важных точках [4].

**Культура здоровья** – это «интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничного богатства и целостности личности, универсальности её связей с окружающими людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности» [2].

В ряде философских работ отечественных и зарубежных учёных был представлен анализ понятий «культура» и «здоровье», который позволяет утверждать ценность этих феноменов в современном мире (Д. Белл, Э.С. Демиденко, Н.С. Злобин и др.).

Психологические и педагогические исследования посвящены осмыслению природы здоровья в про-

цессе освоения здорового образа жизни (К.А. Абульханова-Славская, Е.В. Бондаревская, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, В.А. Сластёнин и др.). Многопланово раскрыта проблема здоровья в трудах социологов (В.В. Бовкун, И.В. Журавлёва и др.) и медиков (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко).

В современной педагогике получила развитие личностно ориентированная парадигма образования. Она исходит из того, что каждый ребёнок неповторим и уникален. Роль учителя в таком процессе – не «формировать личность с заданными свойствами, а создавать условия для их полноценного проявления и, соответственно, развития личностных функций и свойств субъектов образовательного процесса» [3].

В «Концепции содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе» подчёркивается, что «учитель физической культуры должен формировать личность школьников, способную самостоятельно овладеть основами организации своей физкультурно-оздоровительной деятельности». Там же уточняется, что в средней общеобразовательной школе решаются различные задачи, в том числе и «формирование потребностей в культуре движений и крепком здоровье на основе овладения нетрадиционными формами физического воспитания: шейпинг, аэробика, восточные единоборства и т.п.» [5].

На наш взгляд, именно личностно ориентированный подход, применяемый в системе физического воспитания с использованием нетрадиционных форм, сможет изменить отношение учащихся к своему здоровью.

Целью нашего исследования являлось выяснение содержания **целесообразной педагогической технологии для формирования культуры здоровья у старшеклассниц** на основе личностно ориентированного подхода в процессе занятий физической культурой. В эксперименте приняли участие 183 ученицы и 10 учителей школ № 41, 51 и городского лицея № 1 г. Брянска. Эксперимент длился три года. В ходе его старшеклассницы экспериментальных классов приняли

участие в составлении и корректировке авторской вариативной программы по физической культуре «Оздоровительная аэробика», которая включала нетрадиционные формы физического воспитания (йогу, калланетику, шейпинг и др.). Обучение проходило в тесном сотрудничестве с учителем и строилось на паритетных отношениях. Основное внимание уделялось формированию культуры здоровья учащихся.

Вариативная программа рассчитана на 40 часов (из них 36 часов – практические занятия, 4 часа – теоретические).

**Теоретические занятия** проводились в виде беседы, диспута и других форм учебной деятельности с целью формирования культуры здоровья у девушек-старшекласниц. Практические занятия представляли собой уроки физкультуры по расписанию школы. Предполагалось использование нетрадиционных форм физической культуры: тай-бо, пилатес, ушу, ки-бо, комплексов танцевальной аэробики у девушек 10–11-х классов. В таблице внизу приводится тематический план авторской вариативной программы «Оздоровительная аэробика» для учащихся 10-го класса.

Используемый нами личностно ориентированный подход понимается как индивидуально-личностный подход к каждому ученику, помогающий ему в становлении, саморазвитии и самосовершенствовании. Основными здесь являются принцип природосообразности воспитания, принцип со-

трудничества педагога с учениками, принцип включения личности в значимую деятельность, принцип личностной направленности.

В процессе проведения эксперимента использовались: наблюдательные методы (включённое и невключённое наблюдение), метод экспертных оценок, анкетирование, тестирование, констатирующий и формирующий эксперименты, целенаправленное и систематическое наблюдение за процессом формирования культуры здоровья у школьников, статистические методы обработки результатов исследования.

В ходе эксперимента нами были сделаны следующие **выводы**:

1. Личностно ориентированный подход в системе физического воспитания с использованием нетрадиционных форм физической культуры в большей мере способствует формированию культуры здоровья у старшеклассниц.

2. Физическое воспитание является одним из главных факторов в формировании культуры здоровья личности наряду с наследственностью и воспитанием. Внедрение авторской программы «Оздоровительная аэробика» с использованием нетрадиционных форм физического воспитания создаёт идеальные условия для самовыражения и самореализации личности девушек в плане физического совершенствования и развития культуры здоровья, стимулирует интерес к предмету «Физическая культура» и создаёт базу для дальнейшего

#### Тематический план для учащихся 10-го класса

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Нетрадиционные системы оздоровления	2		
2	Виды оздоровительной аэробики	2	4	
3	Йога и фитнес-йога		6	
4	Калланетика		4	
5	Танцевальная аэробика		4	
6	Тестирование в аэробике		1	
7	Круговая тренировка		4	
8	Степ-аэробика		4	
9	Шейпинг		4	
10	Силовая аэробика		4	
11	Творческий урок		1	
Всего:		4	36	36

совершенствования показателей физического здоровья у школьников.

3. У 66,6% девушек экспериментальной группы физическое воспитание среди средств формирования культуры здоровья вышло на первое место, а в контрольных классах – у 44% девушек оно заняло лишь третье место по сравнению с четвертым в начале эксперимента.

4. В итоге в экспериментальной группе количество старшеклассниц, имеющих высокий уровень культуры здоровья, увеличилось в 2,1 раза, средний уровень вырос в 1,2 раза, а число девушек, имеющих низкий уровень культуры здоровья, сократился в 1,5 раза.

### Литература

1. Агафонова, В.В. Показатели физического развития подростков, проживающих в экологически различных районах Брянской области / В.В. Агафонова // Актуальные проблемы охраны здоровья лиц молодого возраста : сб. мат. VII Междунар. науч.-практ. конф. – Брянск (5–7 октября 2010 г.). – Брянск : Группа компаний «Десяточка», 2010. – С. 1–5.

2. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5–7.

3. Бондаревская, Е.В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11–17.

4. Кисляков, П.А. Управление качеством здоровьесформирующего образования будущих педагогов : автореф. ... канд. пед. наук / П.А. Кисляков. – Ярославль, 2008. – 23 с.

5. Концепция содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе // Физическая культура в школе. – 2000. – № 3. – С. 19–26.

Оксана Викторовна Верхорубова – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Брянского государственного университета им. И.Г. Петровского, г. Брянск.