ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Актуальность исследования.**Основными тенденциями образовательной политики в XXI веке являются обеспечение высокого качества образованности и сохранение здоровья человека. В «Национальной доктрине развития образования», «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года», отмечается, что в настоящее время приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью, формирование высокого уровня здоровья во всех его аспектах - духовном, психическом, физическом. Важным направлением образовательной инициативы «Наша новая школа», выступает создание школы, способной раскрыть личностный потенциал учащихся, условий для их духовного роста, физического совершенствования.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, условий успешного социального и экономического развития любой страны. В настоящее время в России проблема качества и уровня здоровья населения вышла на уровень национально-значимых проблем. Все это требует незамедлительных, радикальных и согласованных действий педагогов, медиков, психологов, социальных работников и всех граждан России.

Наибольшую тревогу вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения, образ жизни которого будет определять качество трудовых и социальных ресурсов населения, а значит и социально-экономический, политический, научно-технический прогресс общества. Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у молодого поколения определенной системы ценностных ориентации.

Сложившаяся в России система образования и воспитания не формирует у школьников должной мотивации к здоровому образу жизни, практически отсутствует патриотическая направленность учебного процесса. Динамизм и нестабильность общества, дегуманизация жизни, деформация многих традиционных институтов, исчезновение казавшихся вечными правил и норм в отношениях людей усложнили процесс социализации личности и актуализировали проблему воспитания учащихся.

Это, в свою очередь, приводит к изменению функций современных образовательных учреждений. На первое место выходит подготовка учащихся к вхождению в сложные, зачастую неблагоприятные жизненные ситуации. Формирование у них патриотизма и гражданственности, готовности к активной деятельности в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой ответственности и дисциплинированности.

Важной задачей спортивных педагогов остается укрепление здоровья учащихся, формирования у них отношения к здоровью как важнейшей ценности, культивирования у школьников необходимых здоровье сберегающих знаний и умений. Наиболее выраженно это проявляется у старшеклассников, так как после окончания школы нужен выбор нового жизненного пути.

Исследования, проведенные в этом направлении, обнаружили **проблему**, которая заключается в противоречии подходов в изучении процесса формирования навыка здорового образа жизни. И.И. Брехман, Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин, В.И. Утенко формирование навыка здорового образа жизни связывают только с решением задач физического развития индивида и личных жизненных проблем, а А.Н. Вырщиков, М.Б. Кусмарцев концентрируют внимание на общественном аспекте, роли духовных, нравственных средств воспитания вообще и средств патриотического воспитания молодых людей, в частности. Вместе с тем комплексные подходы и методы воспитания, формирующие нового человека - физически развитого гражданина и патриота, владеющего навыками здорового образа жизни, практически отсутствуют или разработаны фрагментарно. Разработать их - актуальная задача. Исследованию заданной проблемы и решению сформулированной задачи посвящена данная работа.

**Модель физкультурно-спортивной деятельности в школе**

 «Модель физкультурно-спортивной деятельности в школе» предполагает взаимодействие всех участников педагогического процесса и описывает деятельность в следующих направлениях: школьник, педагог (воспитатель, учитель), специалисты (педагог - валеолог, учитель по физическому воспитанию, медицинский работник, психолог), родители, социум.

Целями физкультурно-спортивной деятельности в школе являются: - Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. - Дополнительное образование обучающихся в области физической культуры и спорта. - Пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни обучающихся. - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха. - Формирование навыков и развитие мотивации обучающихся к выбору здорового образа жизни.

Внедрение модели физкультурно-спортивной деятельности в школе должны быть направлены на решение задач:

1) создание в школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;

2) обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом;

3) формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;

4) дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;

5) проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;

6) постоянное улучшение условий для организации спортивномассовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем. Реализация модели должна быть подчинена определенным функциям.

**Основные функции**

Реализация модели должна быть подчинена определенным функциям. Функциями физкультурно-спортивной деятельности в школе являются: - воспитательная – воспитание бережного отношения к здоровью; - обучающая – обучение нормам здорового образа жизни; - развивающая – развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков. Анализ практико-ориентированной деятельности педагогического коллектива позволил определить основные принципы отбора содержания образования при функционировании модели физкультурно-спортивной деятельности в школе: - Принцип системности - требует рассматривать ее не только как самостоятельное звено, все элементы которого не просто связаны, а находятся во взаимозависимости, но и как часть здоровьесберегающего образовательного пространства. - Принцип партнерства обеспечивает становление детско-взрослой общности в образовательном процессе, способствующей решению целей и задач образовательного учреждения. - Принцип дополнительности позволяет создать в образовательном учреждении особое содержание образования, обеспечивающее обучение дошкольников и школьников навыкам здорового образа жизни и 3 формированию культуры здоровья. - Принцип создания успеха в обучении, развитии, воспитании стимулирует взаимопонимание между педагогами, родителями и детьми, что обеспечивает единство школы и семьи. Опора на эти принципы дала основание представить целостную систему знаний о здоровье, культуре здоровья, опыте осуществления здоровьесберегающей деятельности, ценностного отношения к здоровью и средствам деятельности человека по его укреплению, что должно стать базой для реализации модели физкультурно-спортивной деятельности в школе.

Понятие «модель» рассматривается в литературе обычно как образец (эталон, стандарт); устройство, воспроизводящее, имитирующее строение и действие какого-либо другого моделируемого устройства в научных, производственных и других целях. В широком смысле под моделью понимается любой образ (мысленный и условный: изображение, описание, схема, чертеж, график, план, карта) какого-либо объекта, процесса или явления (оригинала данной модели), используемый в качестве его заменителя.

В целях создания модели здорового образа жизни старшеклассников средствами физической культуры нами был проведен анализ процесса моделирования, выделены его основные этапы, определены их содержание и взаимосвязи. Структура процесса моделирования выглядит следующим образом:

* первый этап – постановка цели, задач, обоснование принципов существующей теории и практики;
* второй этап – создание (выбор) адекватной модели;
* третий этап – дальнейший теоретический анализ и опытно-экспериментальная проверка разработанной модели;
* четвертый этап – перенос знаний, полученных в ходе исследования на оригинал.

Процесс моделирования завершается проверкой истинности полученных посредством реализации модели данных и включением их в систему знаний об оригинале.

В нашем исследовании изучены и использованы мотивационный и деятельностный компоненты, отражающее физкультурно – оздоровительную направленность.

Диагностика фи-зической подго-товленности фи-зического разви-тия старшекласс-ников, а также анализ их образа жизни

- ознакомить школьни-ков с методиками тестирования и правилами проведения измерений различных показателей развития и функциональ-ного состояния человека;

- выявить, какого здорового образа жизни школьников придерживаются;

- дать рекомендации по выбору такого вида двигательной активности, который подходит ему по физической подготовленности;

Формы :

- лекции;

- семинары;

-лабораторно-практические занятия;

Методы

- анкетный опрос;

-тестирование;

- наблюдение;

- объяснение;

- рассказ;

- убеждение;

Выявить уровень сформированности потребностно-мотивационной сферы здорового образа жизни старшеклассников

Основной

Формирование выбора школьниками здорового образа жизни средствами физической культуры и закрепление навыков этого образа

- внедрить в практику учебного процесса следующие направления:

а) адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию школьника;

б) свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого учащегося;

- определение теоретической осведомленности школьников по темам учебной программы по физическому воспитанию;

Формы:

- лекции;

- лабораторно-практические занятия;

- самостоятельные занятия с ориентацией на здоровый образ жизни;

Методы

- консультации;

- работа со специальной литературой;

- упражнения;

Приобретение основ формирования здорового образа жизни

Заключительный

Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни школьников средствами физической культуры

- разработать методики диагностики сформиро-ванности здорового образа жизни;

- диагностика сформиро-ванности каждого компо-нента модели здорового образа жизни;

Формы:

Активная самостоятельная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность;

Методы

диагностические;- консультации;

- самоанализ;

- самооценка;

Совершенствование здорового образа жизни старшеклассников

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни старшеклассников. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья школьников.

Особое внимание в аспекте нашего исследования отведено осмыслению социальной значимости физической культуры как эффективного средства укрепления психофизического здоровья, рационального, культурного проведения свободного времени, удовлетворения духовных потребностей учащихся старших классов.

Теоретический анализ специальной литературы свидетельствует, что одна из основных задач стоящей перед физическим воспитани­ем является формирование здорового образа жизни школьников средствами физической культуры. Однако решать проблемы сегодняшнего дня вчерашними ме­тодами невозможно. Нормативный подход, привнеся много положительного в развитие физического воспитания, исчерпал себя, система физического воспитания должна построить новые модели воспитания физической культуры личности.

Только одновременное и взаимосвязанное решение технологических, ме­тодических, научных, материальных и других вопросов организации процесса формирования здорового образа жизни позволит развить у школьников потребность к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию.

Предложенная и экспериментально апробированная модель формиро­вания здорового образа жизни старшеклассников средствами физической культуры включала: мотивационный и деятельностный компонент.

Таким образом, полученные результаты исследования процесса формирования здорового образа жизни старшеклассников средствами физической культуры по­зволяют считать его задачи решёнными, а гипотезу подтвержденной.

Проведённое исследование не претендует на исчерпывающее решение проблемы формирование здорового образа жизни средствами физической культуры, а представляет один из вариантов подхода к её решению.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алимжанова, Г. Д. Формирование здорового образа жизни учащихся в условиях гуманизации образовательного процесса : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Г. Д. Алимжанова ; КазГАСиТ. – Алматы : КазГАСиТ, 2014. – 51 с.
2. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» : монография./ Н. П. Абаскалова; НГПУ. – Новосибирск : 2011. – 316 с.
3. Артамонов, В. Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни : метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / В. Н. Артамонов, Р. Е. Мотылянская ; ГЦОЛИФК. – М. : ГЦОЛИФК, 2008. – 51 с.