

ЗОЖ – ПУТЬ К СЧАСТЛИВОМУ БУДУЩЕМУ

И.И. Овечкина, К.Ф. Кошкарлова, К.А. Шошина

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
Российская Федерация*

e-mail: ir.ovechkina@mail.ru

e-mail: Ksenia130104@gmail.com

e-mail: shoshinakseniya@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается отношение современного поколения к ведению здорового образа жизни, как современная окружающая среда влияет на занятия спортом, ведения каждодневной активности и т. д. Рассказывается о мероприятиях, которые знакомят школьников с разными видами спорта, с интересными и увлекательными активными играми, правильным питанием.

Ключевые слова: ЗОЖ, спорт, правильное питание, современное поколение, здоровье.

HEALTHY LIFESTYLE - THE WAY TO A HAPPY FUTURE

I.I. Ovechkina K.F. Koshkarova K.A. Shoshina

Volgograd State Academy of Physical Culture, Russian Federation

Abstract. This article discusses the attitude of the modern generation to maintaining a healthy lifestyle, how the modern environment affects sports, daily activities, etc. It tells about activities that introduce schoolchildren to various sports, interesting and exciting active games, correct food.

Keywords: healthy lifestyle, sports, proper nutrition, modern generation, health.

В современном мире ещё с малых лет большинство детей подвержены пагубному влиянию окружающей среды в виде плохого примера из семьи, а после и всего общества. В школьном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Здоровье человека является самой большой ценностью всей жизни, так как его нельзя купить ни за какие деньги [5]. Не только каждому человеку, но и обществу в целом важно иметь здоровое тело и дух для того, чтобы строить счастливое будущее. Но, несмотря на такую ценность, а точнее бесценность здоровья, большинство из нас не придерживаются принципов здорового образа жизни и задумываются о нем только в период наступления болезни. Еще древние мудрецы считали, что лечить болезни лучше до их проявления, а подавлять бунты лучше до их возникновения.

ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [9].

Важно понимать, что чем больше школьников задумается и начнет изменять свою жизнь в лучшую сторону посредством спорта и правильного питания, тем благоприятней станет социальная школьная среда.

Пропаганда ЗОЖ – это информирование людей о том, как сохранить и укрепить свое здоровье.

В контексте пропаганды ЗОЖ, мы рассматриваем различные направления, целью которых является привитие правильного отношения к себе, ознакомление людей с минимальными навыками, влияющими на улучшение здоровья. Сегодня здоровье

детей – один из самых важнейших вопросов школы. Все изъяды своего здоровья дети унесут во взрослую жизнь, и это во многом определит нравственный климат будущего поколения [3].

Пропаганда, направленная на информированность населения по вопросам здоровья, нуждается в создании кампании, в которую будут вовлечены различные средства СМИ: радио, печать, телевидение и прочее.

В пропаганде ЗОЖ применяются следующие способы:

- печатный – включает в себя стенгазеты, информационные листовки, буклеты, различные памятки и брошюры, статьи;
- устный – проведение бесед, особых лекций, ознакомительных конференций, является самым эффективным способом;
- наглядный – рассчитанный на визуальное восприятие;
- комбинированный – способ пропаганды, включающий совместное влияние на несколько анализаторов.

Цель исследования – информирование детей о значении и об основах ведения здорового образа жизни, важности осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи исследования

- Провести диагностику школьников об их отношении к здоровому образу жизни;
- Проинформировать учеников о важности ведения ЗОЖ;
- Организовать мероприятия, направленные на поддержание здоровья школьников;
- Провести повторную диагностику школьников по изучаемой проблеме.

Материал и методы. В качестве диагностического инструмента для анализа отношения детей к спорту и ведению здорового образа жизни были выбраны следующие мероприятия: классный час по теме: «Здоровый образ жизни для каждого из нас», анкетирование для учеников 8 «Г» класса на тему: «Главное в жизни - спорт!» [6].

С учениками 8 «Г» класса было проведено анкетирование по теме: «Главное в жизни – спорт!». Целью данного анкетирования являлось выявление отношения детей к спорту.

Результаты и их обсуждение. В ходе тестирования выяснилось, что 74,3% детей положительно и с интересом относятся к спорту и всему, что с ним связано, а 25,7% детей только по требованию родителей и учителей ходят на уроки физической культуры и занимаются спортом.

- На диаграмме 1 можно увидеть, что для 40 % детей спорт – это получение удовольствия, для 20% спорт – это достижение целей, для 15% спорт – это самосовершенствование, а для 25% детей спорт – это тяжелый труд.
- Все дети из класса когда-либо занимались в спортивных секциях, это говорит о том, что дети имеют представление о различных видах спорта.
- Опрос показал, что только 20% детей интересуется информацией о ЗОЖ.
- В свободное время дети чаще всего сидят дома, смотрят телевизор или проводят время за играми, так ответили 44% учеников, 32% предпочитают погулять с друзьями и только 24% занимаются спортом.

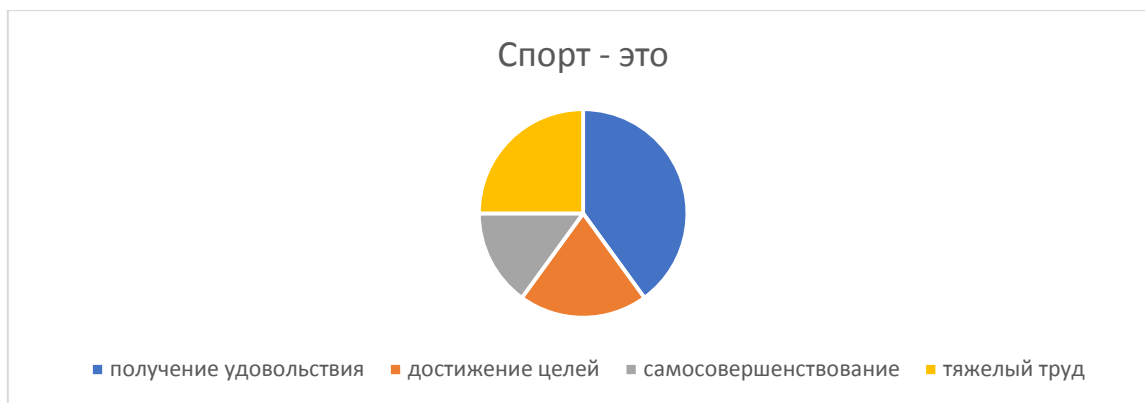


Диаграмма 1. Отношение детей к спорту

Проанализировав полученную информацию, можно сделать вывод о том, что большинство учеников положительно относятся к спортивной деятельности, но не многие интересуются ведением здорового образа жизни.

Для повышения уровня заинтересованности в здоровом образе жизни мы проводили классный час: «Здоровый образ жизни», целью которого было информирование учеников о спорте, как он влияет на каждую часть нашего тела и на все системы организма в целом. Также немаловажно отметить, что ребята на данном мероприятии смотрели, видео о спортсменах, которые рассказывали о своих успехах и поражениях, рассказывали много интересных событий и то, чему они действительно придерживаются в жизни. После этого ребята также посмотрели социальный видеоролик, где было показано благоприятное влияние спорта и ведения здорового образа жизни, что все это в совокупности может вернуть к счастливой и продуктивной жизни.

Следующим мероприятием был проведен классный час: «Наше здоровье – в наших руках», целью которого было обучение детей способам бережного отношения к собственному здоровью, приёмам сохранения здоровья. Большинство детей по итогу занятия пришли к выводу, о том, что они хотят вести здоровый образ жизни [5].

На аналитическом этапе исследования проводилась повторная диагностика учащихся 8 г класса. Собрав и проанализировав данные, можно прийти к выводам:

- на 24% больше детей стало интересоваться информацией о ЗОЖ.
- в свободное время меньше детей сидят дома, смотрят телевизор или проводят время за играми, так ответили 34% учеников, 30% предпочитают погулять с друзьями и возросло количество детей, которые занимаются спортом 36% (Таблица 1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ результатов до и после проведенных мероприятий

Спорт - это	Первичное тестирование	Повторное тестирование
Получение удовольствия	40%	55%
Достижение целей	20%	15%
Самосовершенствование	15%	20%
Тяжелый труд	25%	10%

Заключение. Для реализации основной части исследования были проведены тематические мероприятия, направленные на информирование школьников о ЗОЖ, такие классные часы, как «Наше здоровье – в наших руках», «Здоровый образ жизни для каждого из нас». Повторная диагностика показала, что у детей повысился уровень знаний о ЗОЖ, больше детей стало интересоваться этой темой и вести здоровый образ жизни [7]. В результате проведенного исследования мы разработали рекомендации для школьников, как полюбить спорт и вести здоровый образ жизни.

Рекомендации ученикам, как полюбить занятия спортом и физическую активность:

1. Выберите физические упражнения, которые понравятся именно вам.
2. При выполнении каких-либо упражнений не торопитесь, выполняйте спокойно и грамотно.
3. Превращайте занятие спортом в развлечение, тогда вам будет веселей и приятней выполнять элементы.
4. Вносите разнообразие в спортивные упражнения.
5. Записывайте выгоды от занятий спортом.
6. Устанавливайте цели и старайтесь достигнуть их.
7. Чаще берите перерывы, чтобы не перенагружать свое тело и хорошо себя чувствовать.
8. Найдите единомышленников для занятия спортом.
9. Вместе с спортом внесите в свой рацион правильное питание.
10. Пробуйте различные виды спорта, какой-то вам точно придется по душе.

Литература

1. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., 15 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
4. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл / Максим Кудеров, Юлия Кудерова, Александр Максименко. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 134 с.
5. Александр Максименко.- М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 180 с.: ил. – (Здоровое питание). -
6. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 с.
7. Перлмуттер, Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг, Переводчик Галина Федотова, Светлана Чигринец. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.- 460 с.
8. Рот, Т. Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат. - Альпина Паблишер, 2015. – 203 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., 206-207 с.
10. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.О. Огаркова, М.П. Лебедева

*ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», Российская Федерация*

e-mail: ogarkovanasty@yandex.ru

Аннотация. Статья исследует актуальность физической культуры в контексте духовно-нравственного воспитания детей младшего школьного возраста. Целью исследования является выявление влияния занятий физической культурой на формирование духовных и нравственных ценностей у детей. В статье приводятся материалы и методы исследования, результаты анализа, и обсуждаются практические аспекты использования физической культуры в духовно-нравственном воспитании детей младшего школьного возраста. В заключении подчеркивается важность физической культуры как инструмента развития нравственных и духовных качеств у детей.

Ключевые слова. Физическая культура, духовно-нравственное воспитание, развитие нравственных ценностей, физическое здоровье.