

**КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

В условиях современного темпа и ритма жизни детям школьного возраста не просто. Нервные стрессы, эмоциональные, физические и умственные перегрузки, а также секции, большое количество занятий в школе и дома приводят к перенапряжениям и переутомлениям. Ребёнок, обучаясь в начальной школе, только продолжает изучать себя, ему ещё трудно выбрать оптимальную линию поведения, которая помогла бы ему находиться в состоянии душевного равновесия, сохранить свое здоровье и выполнить поставленные жизнью задачи. Решение этих проблем во многом зависит от содержания и организации образовательной деятельности в школе, взаимодействия педагогов и родителей в образовательном процессе.

Цель исследования: изучить уровень компетентности педагогов начальных классов по вопросам формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Методы исследования: теоретический анализ источников, косвенное, включенное наблюдение; тестирование; анализ, сопоставление и обобщение полученных данных. Исследования проводились на базе одной из школ Витебского района.

Результаты и их обсуждение. Культура здорового образа жизни – это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В узком смысле: культура здорового образа жизни – это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья [1, с. 8].

Проблемой формирования здоровья в детском возрасте занимались такие учёные, как: Л.С. Выготский, Н.И. Пирогов, В.А. Сухомлинский, Л.Г. Татарникова, Н.В. Минина, О.Н. Малах, А.Н. Дударев и др. В работах Е.К. Айдаркина, Ю.К. Бахтина, Я. Бойченко, Э.Н. Вайнера, И.В. Васютиной, Л.Д. Глазыриной, В.П. Казначеева, И.С. Ларионовой, Ю.П. Лисицына, М.В. Пузыркиной, Н.Т. Рыловой поднимались вопросы формирования культуры здорового образа жизни детей младшего школьного возраста. В их научных трудах основой формирования здоровья учащихся является правильная организация жизнедеятельности ребёнка, а именно режима дня, двигательной активности, особенности питания, пребывания на свежем воздухе, регуляция труда и отдыха. Ответственность в данном вопросе несут школа и родители учащихся. Однако, для понимания и осознания ребёнком значения понятия «культура здоровья», «здоровый образ жизни» необходимо проводить занятия в такой форме и использовать такие виды деятельности, чтобы пробудить у детей мотивацию. Поэтому большое внимание стоит уделять не только форме и типу деятельности школьников, но и компетентности педагога, его способности заинтересовать своих учеников, а также умение привлечь их родителей к совместной работе.

Для того, что обучать кого-то, формировать какие-то умения, знания и навыки, надо иметь представление об изучаемом объекте. Поэтому для начала, подробнее остановимся на определении понятия «Здоровье». Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье – это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [1, с. 24].

В.П. Казначеев выражает смысл понятия о здоровье человека с позиции комплексного подхода. Он считает, что здоровье – это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [2, с.38]. Исходя из понятия здоровья, обратимся к понятию «здоровый образ жизни». Однозначно оно пока ещё не определено.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни включает в себя:

– физическую активность (регулярные занятия физической культурой и спортом, физический труд);

- сбалансированное питание;
- профилактику заболеваний (инфекционных и неинфекционных);
- избегание и формирование умения вести себя в стрессовых ситуациях;
- соблюдение элементарных гигиенических правил, личной и общественной гигиены;
- формирование здоровых привычек;
- отсутствие вредных привычек;
- прохождение годовых обследований, заинтересованность в информировании о состоянии здоровья [2; 3].

Педагогическая задача состоит не в том, чтобы дать ребенку поток неосознанной информации, она состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это не усвоенные знания, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Так педагогам было предложено принять участие в тестировании «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), целью которого, стало изучить понимание педагогами понятия «здоровый образ жизни». В тестировании приняло участие 22 педагога начальных классов и воспитателей групп продлённого дня. Итак, рассмотрим подробнее.

Первым вопросом было предложено выбрать «наиболее полное определение понятия «здоровый образ жизни». Мы получили следующие ответы на заданные вопросы:

ЗОЖ – формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение своих социально-профессиональных функций в оптимальных для здоровья условиях независимо от внешних воздействий. За этот вариант проголосовало 54,5% (12 человек).

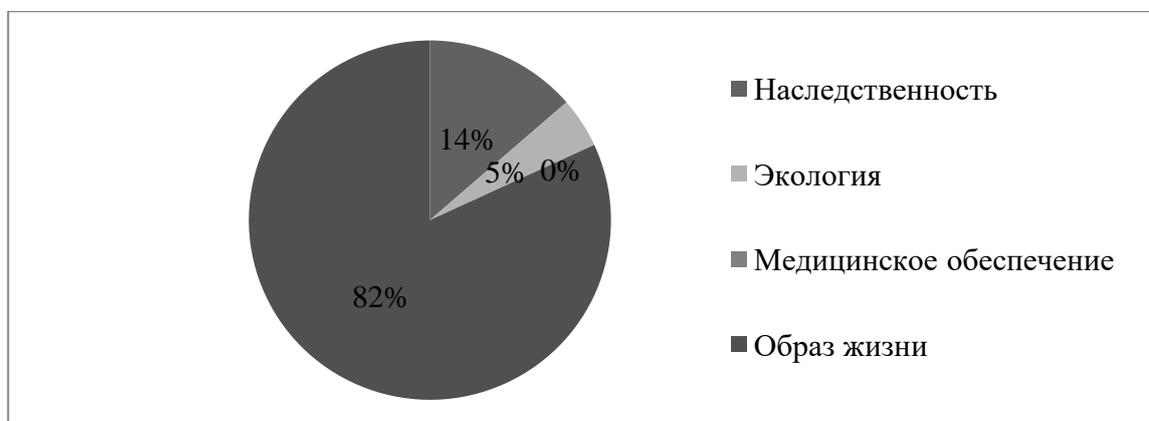
ЗОЖ – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшения здоровья (31,8% – 7 человек);

ЗОЖ – сочетание уровня и стиля жизни, обеспечивающих поддержание здоровья на оптимальном уровне (13,6% – 3 человека)

Последний вариант, ЗОЖ – оздоровление человека с использованием знаний о борьбе с вредными привычками, гиподинамией, плохой экологией, не поддержал никто из участвующих в тестировании педагогов.

Таким образом, большинство педагогов считают, что здоровый образ жизни – это систематическое соблюдение форм и способов жизнедеятельности, а часть также отмечает, что эта деятельность направлена на сохранение здоровья.

На вопрос: «Какой фактор в наибольшей степени влияет на здоровье человека?». Из предложенных вариантов: наследственность; экология (состояние окружающей среды); образ жизни; медицинское обеспечение (рис.). Из полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что мнения педагогов разделились. Большинство опрошенных считают, что на здоровье человека влияют в большей степени образ жизни (рис.).



**Рисунок. Результаты тестирования по вопросу «Какой фактор в наибольшей степени влияет на здоровье человека?»**

Среди факторов, характеризующих нездоровый образ жизни, 72,7%, т.е. 16 человек определили следующие: гиподинамия, семейная дисгармония, вредные привычки, нерациональное питание, переутомление, стресс, неполноценный отдых, социальная пассивность, неудовлетворенность жизненной ситуацией, низкая медицинская активность. Однако 13,6 % (3 человека) считают, что основными факторами являются нерациональное питание, переутомление и стресс. Ещё 13,6% (3 человека) относят сюда неполноценный отдых, социальную пассивность, неудовлетворенность жизненной ситуацией, низкую медицинскую активность.

Немало важным мы считаем понимание, что же относится к здоровому образу жизни. Так нами был задан каверзный вопрос, который предполагал наличие неверных ответов. Однако, по результатам опроса 90,9 % педагогов ответили верно (рисунок 2). К здоровому образу жизни относится: полноценный отдых (90,9% – 20 человек); социальная пассивность (0%); низкая медицинская активность (9,1% – 2 человека); гиподинамия (0%).

Отметим, что ухудшение здоровья школьников является в наше время национальной проблемой. К решению данной проблемы привлекаются все заинтересованные лица: врачи, учёные, педагоги, родители и сами учащиеся [4, с.7].

Данные вопросы решаются в контексте педагогической валеологии – интегративной науки о духовном, психическом и физическом здоровье человека. Значительный вклад в становление педагогической валеологии внесла Л.Г. Татарникова. По её мнению, применение валеологии в школе должно быть направлено на физическое и психическое здоровье учащихся, но необходимо уделять внимание и философскому аспекту вопроса, который поможет детям сформировать понимание проблемы как образа жизни [5, с.87]. Поэтому мы посчитали важным уточнить понимание педагогами термина «Валеология».

В результате проведенного опроса мы получили следующие ответы, валеология это: наука о здоровье и его сохранении (50%); наука о здоровом образе жизни (22,7%); наука о здоровье человека, путях его обеспечения, формирования (18,2%); наука о воспитании здорового человека (9,1%).

Как видно из результатов опроса, мнения о понятии «Валеология» расходятся и точного определения испытуемые дать затрудняются.

Также в нашем исследовании педагогам было предложено перечислить основные компоненты здоровья. Мы получили следующие результаты: соматическое и физическое здоровье (4,5% – 1 человек); соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье (63,6% – 14 человек); соматическое, физическое, психическое (31,8% – 7 человек).

Отметим, что многих педагогов останавливало определение нравственного здоровья, так как это способ, восприятие жизнедеятельности человека, основанный на его внутренних и личных убеждениях.

Нами было предложено определить ведущий фактор в формировании потребности в ведении здорового образа жизни. Педагоги выделили следующие факторы: внутренняя потребность человека быть здоровым (86,4%); личный пример членов семьи, друзей, знакомых (9,1%); просмотр телепередач, чтение журналов, посещение лекций о здоровом образе жизни (4,5%); близкое к месту жительства расположение спортивных сооружений никто из педагогов не считает важным (0%).

Таким образом, значение компетентности педагога в вопросе формирования здорового образа жизни младших школьников очень велико. Ведь именно педагоги занимаются созданием информационно-пропагандистской системы повышения знаний о здоровье, здоровом образе жизни, культуры ЗОЖ в целом; профилактикой распространения вредных и опасных привычек (курение, потребление алкоголя и наркотических веществ); побуждением учащихся к активному досугу, занятиями спортом, туризмом, физической культурой; работой с семьями учащихся. Проведенное тестирование наглядно показывает довольно высокий уровень компетентности педагогов в проблеме формирования ЗОЖ, что даёт право предполагать активное влияние школы на жизнь и здоровье учащихся.

#### Список цитированных источников:

1. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова. – Москва: Академия, 2013. – 254 с.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 296 с.

3. Гавришь, А.В. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников как педагогическая проблема / А.В. Гавришь, Ю.С. Ерёмкина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2017/971149.htm?download=> (дата обращения: 08.02.2024).

4. Баранок, Н.В. Валеологическое воспитание школьников: учебно-методическое пособие / В.Н. Баранок. – Витебск: Витебский пед. ин-т, 2009. – 210 с. – URI: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/2056>.

5. Нагавкина, Л.С. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие / Л.С. Нагавкина, Л.Т. Татарникова. – СПб.: КАРО, 2005. – 272 с

**И.А. ГАБЕРКОРН, О.А. ЛОШМАНОВА**

Республика Крым, Евпатория, Евпаторийский институт социальных наук (филиал)  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С РОДИТЕЛЯМИ**

Одним из приоритетных направлений современного образования является обеспечение качественного физического развития детей дошкольного возраста. Физическое развитие напрямую связано со здоровьем каждого из нас, а в особенности детей. Именно дошкольный возраст является самым решающим в формировании физического и психического развития ребенка. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения физических и гимнастических упражнений, способствующих развитию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, равновесие и др.

Болезненный, физически слабо сформированный ребенок, обычно отстает от здоровых детей и в умственном развитии. У него ухудшается память, внимание, быстро утомляется. Правильно организованное физическое развитие, способствует формированию положительных эмоций, крепкого телосложения, а, так же, улучшению деятельности внутренних органов.

Проблему физического воспитания детей рассматривали Н.В. Зайцева, А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковская, Т.Н. Осокина, Э.Я. Степаненкова, И.К. Спирина, Т.М. Сорокина и др. Развитие двигательных навыков и умений у детей изучалось рядом авторов: И.М. Воротилкина, М.А. Доронина, Ю.Ф. Замановский, В.С. Кузнецов, П.Ф. Лесгафт, И.В. Лямцева, М.Д. Маханева, М.А. Рунова, Э.Я. Степанкова, Т.Е. Харченко, Ж.К. Холодов, Н.С. Чеботарев, Р.А. Юдина, С.В. Яблонская, Е.И. Янкелевич и др.

Целью данной статьи является обоснование и выявление эффективности программы организации совместной деятельности дошкольной образовательной организации и семьи в формировании двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

**Основная часть.** В ходе физического воспитания обучение способствует одной из его главных сторон – физическому образованию, сущностью которого выступает системное изучение индивидом эффективных способов управления движениями, приобретение фонда двигательных навыков, умений, знаний, необходимых в жизни.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

По мнению С.С. Прищепа физическая культура рассматривается в качестве «части общей культуры, характеризующей общественные достижения в сфере психического, физического и социального здоровья индивида» [4, с. 60].

Согласно В.Н. Шебеко, физическое развитие представлено «процессом изменения функций и форм человеческого организма» [6, с. 55].

Физическое воспитание представляет собой «педагогический процесс, который нацелен на улучшение функций и форм детского организма, воспитание физических качеств, формирование двигательных умений, навыков, знаний» [3, с. 42].

Двигательная активность рассматривается в качестве «биологической потребности организма в движении, от уровня удовлетворения которой зависит физическое развитие ребенка