

технології. – 2019. - №3(87). – С. 176-187. DOI 10.24139/2312-5993/2019.03/176-187.

11. Sands W.A. Biomechanics for gymnastics / W.A.Sands // The Science of Gymnastics. Routledge, Francis and Taylor Grp. – 2001. - №2. – С. 55 – 104.

## **ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КАК КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА СЕМЬИ И ШКОЛЫ**

**А.Д. Олехнович, 4 курса студент,  
А.И. Новицкая, старший преподаватель,  
П.И. Новицкий, к.п.н., доцент**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, учащиеся, родители, семья, отношение, здоровье.*

Формирование у детей знаний о ведении здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо начинать с младшего школьного возраста. Дети обязаны знать, что жить полноценной жизнью может только здоровый человек. ЗОЖ включает в себя такие компоненты, как правильное питание, соблюдение режима дня, соблюдение норм личной гигиены, занятие физическими упражнениями, закаливание и др.

В настоящее время существует проблема включения детей в ЗОЖ. Статистика показывает, что дети недостаточно активно ведут ЗОЖ [1]. Одной из причин данного обстоятельства может выступать недостаточная осведомленность детей с сущностью и правилами ведения ЗОЖ. Наряду со школой, важнейшей составляющей этой проблемы, является семья: ее участие в решении сложившейся ситуации. Условия, от которых зависит здоровье ребенка, во многом зависят от образа жизни. Но как показывает практика и здесь имеется множество проблемных вопросов, требующих научного решения, особенно в плане, так называемой, физкультурной грамотности родителей и их детей.

Специалисты поднимают вопрос о необходимости разработки и обоснования программно-методического обеспечения физического воспитания обучающихся в условиях «общественно-семейного воспитания», что потенциальные возможности семейного воспитания в формировании у детей ЗОЖ используются не в полной мере [2]. Разработка научно-обоснованных рекомендаций в данном направлении решения проблемы требует достаточно обширного банка данных о состоянии и особенностях ведения ЗОЖ детьми и их родителями, выявление причин и слабых звеньев в системе школьного семейного воспитания для целенаправленного их устранения. Данные обстоятельства обусловили цель проводимого нами исследования.

Цель - анализ отношения и практического приобщения детей и их родителей к ведению здорового образа жизни.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе государственных учреждений образования г. Витебска. В анкетировании приняли участие 82 учащихся 1-4 классов, а также учащихся среднего школьного возраста (n=49) и их родителей (n=30). Анкета включала ряд вопросов, по которым можно было выявить: знания и представления о здоровом образе жизни, готовность респондентов к ведению ЗОЖ, знания правил пользования средствами личной гигиены, осведомленность о правилах организации режима питания, осведомленность о правилах личной гигиены, осведомленность о правилах оказания первой помощи, а также общий уровень осведомленности о ведении здорового образа жизни.

**Результаты и их обсуждение.** В ответах на вопросы многие учащиеся младшего школьного возраста испытывали затруднения в выборе нужных в анкете ответов, касающихся определения компонентов и их регламента для правильного режима дня, правилах личной гигиены и рационального питания. Несмотря на признание учащимися значения и положительного влияния занятий физической культурой и спортом на здоровье человека и его готовность к полноценной профессиональной деятельности, вопросы, раскрывающие поведенческую активность детей в сохранении своего здоровья, показывали у многих респондентов декларативную сущность этих ответов. Обращает внимание недостаточно распространенные ответы детей о совместно организованной физической активности с родителями. Лишь 35% детей отметили, что посещают с родителями бассейн, занимаются физическими упражнениями (физкультурные занятия) в спортивных комплексах, на стадионе, в парке, во дворе по месту жительства. Это говорит о недостаточном общении родителей и детей в рассматриваемой сфере, соответственно, ограничении получаемой информации, связанной с ведением ЗОЖ. Эти обстоятельства уже отмечались в ранее проведенных исследованиях, посвященных изучению отношения учащихся к своему здоровью, актуализируя усилия школы и семьи в направлении формирования у детей знаний, привычек и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [3]. Именно в собственно дошкольном возрасте и в период обучения в начальной школе дети проводят значительную часть свободного времени в семейном окружении, в общении и рядом с родителями.

Результаты изучения понимания учащимися «что включает в себя ЗОЖ», показали, что 67% респондентов имеют недостаточное понимание его многокомпонентной сущности. Большинство детей связывают ЗОЖ с «отсутствием болезней» (74% опрошенных), «закаливанием» (45%), с «занятиями физкультурой и спортом» (90%) и «отсутствием вредных привычек» (50%). Лишь от 5 до 10% опрошенных, говоря о здоровом образе жизни, затронули темы о личной гигиене, состоянии окружающей среды и условий жизни, полноценном сне, режиме дня, злоупотребления временем работы за компьютером или смартфоном.

Среди принявших в анкетировании респондентов большинство учащихся младшего школьного возраста – 36.6% имели достаточный уровень осведомленности о ЗОЖ. На недостаточном уровне этого показателя оказалось

31.7% учащихся, у 23.2% учащихся определился высокий уровень, низкий уровень осведомленности о ЗОЖ имели 8.5% учащихся.

Анализ данных анкетирования учащихся среднего возраста показал, что 75% опрошенных учащихся имеют свой личный распорядок дня. Ответы показывают, что наибольшая половина учащихся осознаёт значение соблюдения режима дня, крепкого сна. У учащихся присутствует правильное понимание о влиянии правильного режима дня на нормальное функционирование и чёткое взаимодействие всех органов и систем организма; о том, что правильное построение режима дня предохраняет нервную систему от переутомления, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, года и др.

На вопрос "от чего зависит твоё здоровье" 50% учащихся ответили - от здорового образа жизни и занятий спортом, 10% учащихся к этим двум компонентам отнесли ещё и закаливание. Лишь 5% опрошенных считают что, их здоровье зависит и от хорошего настроения, это говорит о том, что у детей не достаточно знаний о составляющих здоровья и ЗОЖ.

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся в большей степени положительно, 75% детей занимаются спортом «с полной отдачей». В то же время, несмотря на то, что большинство опрошенных учащихся склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, реализуют их в повседневной жизни не всегда последовательно и постоянно. Так всего лишь 10% учащихся делают по утрам зарядку каждый день, 35% — лишь иногда, а 55% учащихся не делают совсем. В равной мере это касалось и других форм, относящихся к ЗОЖ. В частности, большинство детей не используют закаливающие процедуры, мало приобщаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся, опрошенных в выбранном учреждении образования. Судя по данным, можно говорить о недостаточном понимании значительной частью учащихся о сущности ведения здорового образа жизни, включающего множество компонентов, которые обязательно должны иметь место в повседневной жизни.

По итогам анкетирования родителей было выявлено, что 75% респондентов имеют правильное представление о здоровом образе жизни. Делают утреннюю гимнастику, соблюдают режим дня, следят за правильным питанием, интересуются и принимают участие для комфортного пребывания учащихся в школе, совместно проводят активный отдых. Готовы активно принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях совместно с детьми и педагогами школы. Однако, 20 % респондентов показали низкий уровень знаний о ведении здорового образа жизни; эти родители не контролируют ведение ЗОЖ их ребенком и сами не проявляют активности в вопросах оздоровления себя и своих детей средствами физической культуры и соблюдением основных правил ЗОЖ.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показывают, что несмотря на преобладание среди принявших участие в анкетировании детей,

имеющих высокий и достаточный уровни осведомленности в вопросах ведения ЗОЖ, значительная часть учащихся 1–4 классов (40%) имеют низкий и недостаточный уровни. Данное обстоятельство указывает на необходимость усиления теоретической подготовки младших школьников по формированию физкультурных знаний, в том числе относящихся в разделе «Здоровый образ жизни».

Основная часть опрошенных учащихся среднего возраста склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, однако на практике большинство этих же респондентов реализуют их не всегда последовательно и постоянно. В режиме дня у большей части опрошенных детей отсутствуют утренние зарядка, дети не используют закаливающие процедуры, мало приобщаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. Не способствует приобщению детей к ведению ЗОЖ и определенная часть родителей (20%), охваченных нашим исследованием. Анализ литературы и данные анкетирования свидетельствуют, что потенциальные возможности семейного воспитания в формировании у детей ЗОЖ используются не в полной мере и указывают на необходимость разработки программно-методического обеспечения физического воспитания обучающихся в условиях целостной педагогической системы «семья-школа».

#### Литература

1. Ким Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: Монография / Т.К. Ким, доп. и перераб. – М: МГПУ, 2016. – 494 с.
2. Новицкий П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов/ П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева /Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докл. Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 25 – 26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович и др. - Минск: БГМУ. 2013. – С. 122-124.
3. Новицкая А.И. Субъективно-объективные детерминанты ведения здорового образа жизни в семье / А.И. Новицкая // Наука – образованию, производству, экономике: мат-лы 72-й Региональной н.-пр. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 20 февраля 2020 г. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2020. – С. 319 - 321.

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**А.А. Поддубко, 2 курс студент,**

**Б.В. Кузнецов, к.п.н. доцент**

*Российский государственный университет правосудия*

**Ключевые слова:** *спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, физические упражнения, физические нагрузки, двигательная активность, физическая подготовленность.*