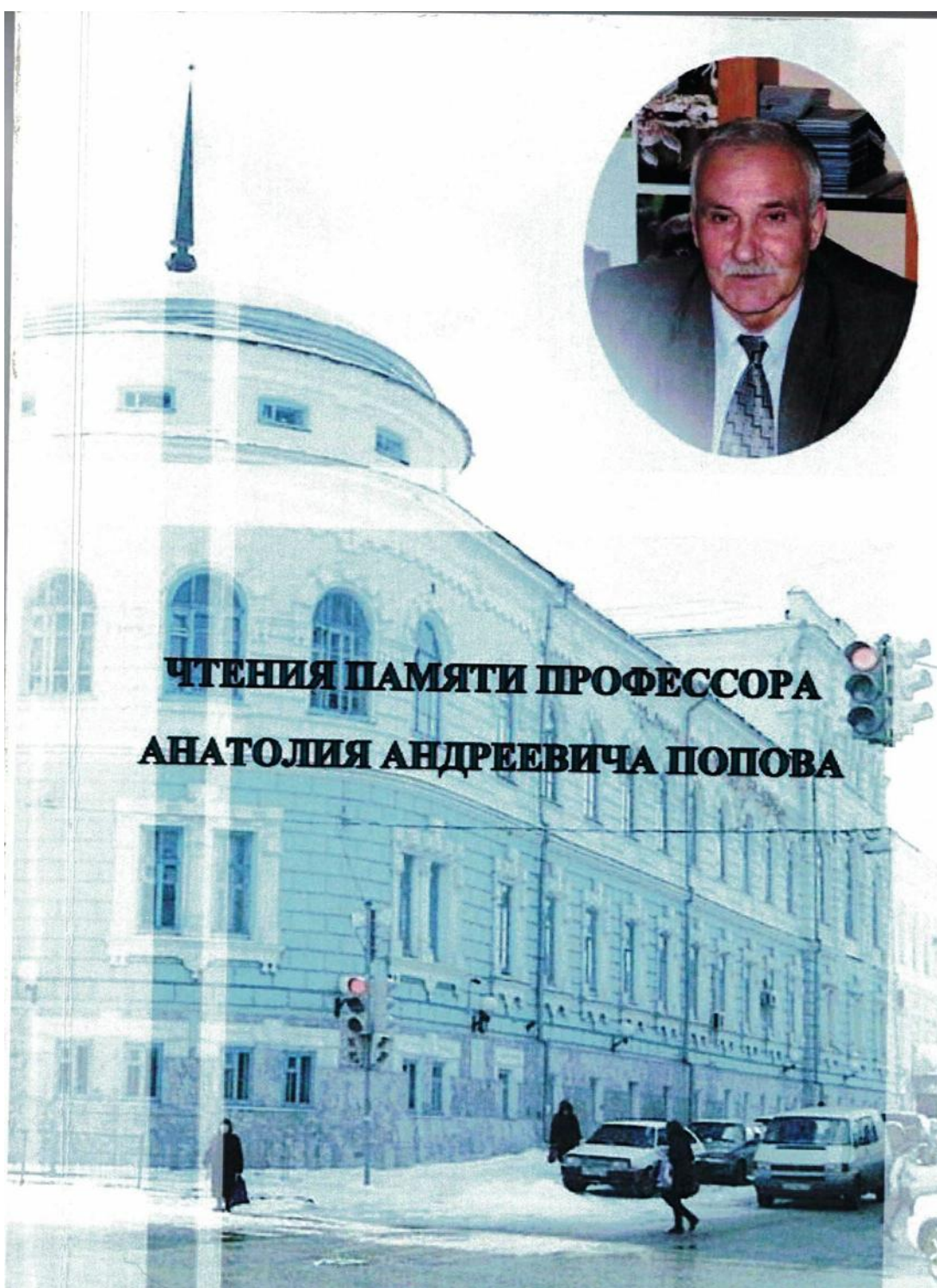




**ЧТЕНИЯ ПАМЯТИ ПРОФЕССОРА  
АНАТОЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ПОПОВА**



## ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЙ ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

В соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации здоровье обучающихся является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования. Цель школьного образования не заключается только в предоставлении знаний по учебным дисциплинам, она должна быть направлена на сохранение, обеспечение, укрепление здоровья и обучение навыкам поддержания собственного здоровья.

Однако, реализация задач, направленных на выполнение цели укрепления и сохранения здоровья в современных школах на практике выполняется слабо. Не организованы бесплатные кружки и спор-

тивные секции, занимающие детей, не проводятся воспитательные часы здоровья. Школьник не знает, как вести себя, чтобы быть здоровым. В связи с чем наблюдается тенденция ухудшения показателей здоровья детей школьного возраста (1).

По данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук количество здоровых детей снизилось в три раза. Распространенность патологии и заболеваемости среди детей до 17 лет ежегодно увеличивается на 4-5% (5). 90% обучающихся имеют отклонения в физическом, нервном и психологическом развитии. В России с каждым годом снижается индекс здоровья, меняется характер болезней детей и подростков. Лидирующие места стали занимать аллергические, онкологические, сердечнососудистые, нервно-психические заболевания; снижается слух, падает зрение (2).

«В структуре хронических болезней современных подростков первое место стали занимать болезни органов пищеварения. Их удельный вес увеличился вдвое с 10,8% до 20,3%. В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы с 3,8% до 17,3%. По-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы. Гинекологическая патология у девочек-старшеклассниц стала занимать шестое ранговое место» (1).

Среди функциональных расстройств на первом месте стоит нарушения системы кровообращения, составляет 25%. Второе место стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата 17%. На третьем месте – эндокринно-обменные нарушения 14%. Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность у современных подростков на 20-25% ниже, чем у их сверстников в 80-90 годах, вследствие чего около 50% выпускников мальчиков и до 75% девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности и вынуждены заниматься в группах

специальной физической подготовки при переходе в средние и высшие учебные заведения (3).

Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья обучающихся школ. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦЗ РАМН отмечает, что причинами ухудшения здоровья является безграмотность подрастающего поколения в области бережного отношения и охраны собственного здоровья (4). В связи с чем необходимо улучшить качество образования, направленного на здоровьесбережение школьников.

Целью исследования является оценка эффективности воспитания культуры здоровья в условиях школьного обучения казанской школы для улучшения самочувствия и укрепления здоровья. Для достижения цели, поставлены задачи: 1) оценить уровень воспитанности обучающегося в области здоровьесбережения; 2) обучить группу школьников принципам и правилам здорового образа жизни (ЗОЖ); 3) сравнить показатели самочувствия, активности и настроения до и после обучения ЗОЖ.

Работа проводилась в МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №39 с углубленным изучением английского языка» Вахитовского района г. Казани. В работе использовались методы лекционно-семинарских и практических занятий, направленных на ознакомление и обучение школьников бережному отношению к здоровью. На лекционно-семинарских занятиях обсуждались основные заповеди ЗОЖ и причинно-следственные связи здоровья и образа жизни. Программа практических занятий включала в себя групповые разминки, спортивные игры и уроки правильного составления рациона. Обучение проводилось среди школьников 7-9 классов во внеучебное время и включила 5 лекционно-семинарских и 8 практических занятий.

После обучения школьники проходили тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН). По результатам теста «САН» видна положительная динамика по всем трем показателям к концу про-

граммы: самочувствие улучшилось на 32.23%, активность на 36.56%, настроение стало выше на 37.1% (рис. 1).

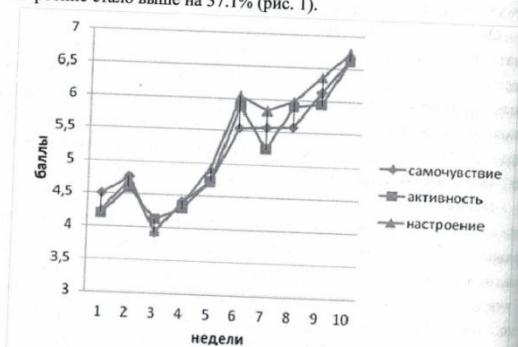


Рис. 1. Изменения показателей самочувствия, активности и настроения (САН) у школьников во время прохождения оздоровительной программы

Достоверно отличались показания работоспособности после прохождения здоровьесберегающего обучения (рис. 2). Скорость переработки информации увеличилась на 32% ( $p < 0.01$ ), что характеризует увеличение функциональной подвижности нервной системы. Продуктивность повысилась на 32% ( $p < 0.05$ ), из чего следует, стала выше скорость протекания мыслительных процессов. Уровень точности стал выше на 16% ( $p < 0.01$ ), а уровень надежности увеличился почти вдвое (89%) ( $p < 0.05$ ).

136

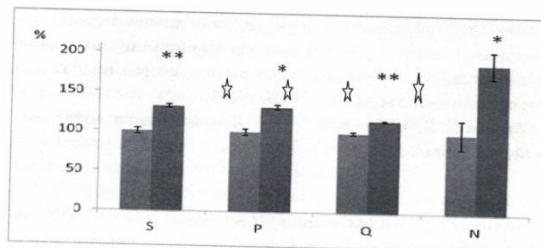


Рис. 2. Изменение уровня работоспособности у школьников до и после здоровьесберегающего обучения  
Столбики со звездочками – результаты после обучения; S – скорость, P – продуктивность, Q – точность, N – надежность

По полученным данным мы можем сказать с уверенностью, что воспитание культуры здоровья для улучшения самочувствия и укрепления здоровья в условиях школьного обучения является эффективным мероприятием. Большинство школьников не придерживались ЗОЖ, однако после здоровьесберегающего обучения самочувствие, активность, настроение и работоспособность значительно повысились.

#### Литература

1. Брянцева Л. В., Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы, Всероссийский учебный марафон учебных предметов 2017, М.: Дрофа, 2017.
2. Камкин А. Г. и др. Болезнь и здоровый образ жизни Материалы II Московской научно-практической конференции студентов и молодых ученых (с международным участием) // Москва. – 2013. – Т. 6.
3. Соснин В. П. Современные комплексные методы физической реабилитации студентов, отнесённых по состоянию здоровья в специальные медицинские группы. – 2015.

137

4. Теппер Е. А. и др. Десять лет наблюдения за уровнем здоровья, физического развития и метаболическими параметрами лимфоцитов крови школьников, обучающихся по разным программам // Успехи современного естествознания. – 2006. – №. 3.
5. Шабалов Н. П., Шабалов Н. П. Т. 1. Детские болезни. – Издательский дом "Питер", 2012.