

# ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД



## ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ

**Материалы XVIII традиционного международного симпозиума**  
*проводимого в рамках международного научно-образовательного форума*  
**«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»**  
*(Красноярский государственный педагогический университет*  
*имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия)*  
*(16–19 октября 2015 г., Красноярск)*

**Красноярск 2015**

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск  
Евразийская ассоциация педагогических вузов  
Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск  
Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета, Россия, Красноярск  
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск  
Донецкий институт физической культуры и спорта, Донецкая Народная Республика, Донецк  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Балтийского федерального университета имени И. Канта, Россия, Калининград  
Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс, Россия, Орел  
Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь,  
Республика Беларусь, Могилев  
Институт спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета  
(национального исследовательского университета), Россия, Челябинск  
Сочинский государственный университет, Россия, Сочи

# **ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД**

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ**

*Материалы XVIII традиционного международного симпозиума,  
проводимого в рамках международного научно-образовательного форума  
«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»  
(Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия)  
(16–19 октября 2015 г., Красноярск)*

Электронный сборник

Красноярск 2015

© Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2015

## НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина  
Республика Беларусь, 224016, Брест, бульвар Космонавтов, 21г  
E-mail: yava49@mail.ru

*Здоровье детей является важной проблемой современного общества на уровне социальной политики государства, регионов, деятельности отдельных учреждений общего среднего образования, семьи и каждого учащегося. Здоровье детей – социальная ценность. Здоровьеформирование и здоровьесбережение детей младшего школьного возраста средствами физической культуры является одной из первичных задач нашего общества. Здоровые дети – это гарантия светлого будущего государства.*

*Ключевые слова: младшие школьники, факторы здоровьеформирования и здоровьесбережения, физическая культура, проблемы.*

## THE FACTORS ZDOROV'EFORMIROVANIYA JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

V. G. Besputchik, V. A. Yarmoluyk

Brest State University named after A. S. Pushkin  
21g, Boulevard of Cosmonauts, 224016, Brest, Republic of Belarus  
E-mail: yava49@mail.ru

*Children's health is an important issue in modern society at the level of the social policy of the State, the regions, the activities of individual institutions general secondary education, family and each student. Children's health is a social value. Zdorov'eformirovanie and zdorov'esberezenie primary school children by means of physical culture is one of the primary objectives of our society. Healthy Kids is a guarantee of a better future of the State.*

*Keywords: younger students, factors zdorov'eformirovaniâ and zdorov'esberezeniâ, physical culture, problems.*

Здоровье детей школьного возраста – социальная ценность. Хорошее здоровье школьников – главное условие для выполнения биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровьеформирование и здоровьесбережение детей важная проблема современного общества, что требует безотлагательных решений на уровне социальной политики государства, регионов, деятельности отдельных учреждений образования, семьи и каждого учащегося.

Здоровье – основной ресурс человека, от степени обладания которым зависит удовлетворенность практически всех его потребностей, что отражается на образе, стиле жизни, приобщении его к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники, характере и способах проведения досуга. По мере влияния окружающей среды на организм человека значение сохранения здоровья возрастает, поэтому с детского возраста необходимо формировать и поддерживать на протяжении всей жизни высокий уровень физического, умственного, психического и духовного здоровья. В семье, в учреждениях образования необходимо обучать школьников общеукрепляющим, сберегающим, оздоровительным технологиям и формировать здоровый образ и активный стиль жизни [1].

Состояние здоровья детей зависит от различных факторов: экологическая обстановка, питание, ритм жизни, стрессы, условия учебы, двигательная активность, материально-бытовые условия и другие.

В разные годы проблемы здоровьесбережения и здоровьесформирования в сфере школьного образования изучались учеными (Н. М. Амосов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева, В. И. Ильинич, Э. Н. Вайнер, Н. К. Смирнов, Г. К. Зайцев и другие). По оценке экспертов состояние здоровья человека зависит от четырех основных факторов:

- биологический (наследственность) – 20 %;
- окружающая среда, экология (природная, техногенная, социальная) – 20 %;
- индивидуальный образ жизни, привычки, поведение человека, микросоциальная среда – 50 %;
- служба здоровья – 10 %.

Кроме этого на здоровье оказывают влияние и другие факторы риска, связанные:

- с естественной природной средой: солнечная активность, магнито- и ионосфера (напряженность электромагнитного поля Земли);
- антропогенной (т. е. созданной человеком), техногенной средой (нарушение экологического равновесия, изменение микроклимата, загрязненность естественной среды, особенно городов); возрастание миграционной активности населения, темпа и напряженности жизни, приводящие к стрессовым состояниям; воздействие «психологической загрязненности» («тяжелый рок», всевозможные секты и другие);
- с учебной средой: шум, нарушение температурного режима, вредные химические вещества, радиация, нервно-эмоциональное напряжение;
- микросоциальной (бытовой) средой: низкий уровень материального благосостояния родителей; неустроенный быт (плохие коммунально-бытовые условия, отсутствие удобств, отдельной квартиры); социальная агрессия (низкий уровень культуры в семье, сервиса обслуживания в торговле, транспорте, отсутствие взаимопонимания в коллективе сверстников);
- генетической наследственностью и риском предрасположенности к различным заболеваниям;
- образом и стилем жизни: табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни (просмотр теле- видео, компьютерных программ), нервно-эмоциональные срывы и другие.

В теории и практике обучения и воспитания школьников используются следующие здоровьесформирующие технологии [2; 3]:

- формирующая: осуществляется на основе биологического развития ребенка в различные возрастные периоды и педагогического процесса физического воспитания, а также с учетом социальных закономерностей становления личности, наследственности (обстановка в семье, классе, установка на здоровьесформирование и здоровьесбережение);
- информативно-коммуникативная: овладение знаниями, приобретение опыта ведения здорового образа жизни, привитие ценностных ориентаций и бережного отношения к своему здоровью;
- адаптивная: воспитание у младших школьников навыков здоровьесформирования, оптимизация функционального состояния и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов социальной и природной среды;
- рефлексивная: переосмысление личного опыта в формировании, сохранении и приумножении здоровья (физического, духовного, интеллектуального, психического и других), выстраивание индивидуальной перспективы;
- диагностическая: мониторинг знаний, умений, навыков, двигательных качеств, уровня функциональной подготовленности в процессе физического воспитания школьников;
- интегративная: объединяющая научные знания и опыт, направленные на здоровьесформирование, здоровьесбережение личности.

Основной формой здоровьесформирования в учреждениях общего среднего образования (УОСО) является учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье» и обязательный факультатив «Час здоровья и спорта». Воспитанию культуры здоровья призваны

содействовать и внеклассные формы занятий по физической культуре: учебно-тренировочные занятия в спортивных кружках, секциях, группах общей физической подготовки и оздоровительной направленности, спортивные соревнования, конкурсы, фестивали и т. д.; оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультпаузы, микропаузы активного отдыха, динамические перемены, «Спортивный час»); внешкольные мероприятия в учреждениях дополнительного образования; физкультурные занятия в семье (утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, массаж, витаминизация, здоровое питание, соблюдение режима дня, рекреация, реабилитация, физическая подготовка и другие).

Двигательная активность является биологической потребностью ребенка, лежащей в основе формирования его здоровья, мышечная нагрузка ему жизненно необходима. Без мышечной деятельности не возможно нормальное функционирование всех систем организма. Во время мышечной работы организм освобождается от шлаков, предохраняя себя от болезней, связанных с самоотравлением продуктами собственной жизнедеятельности. Недостаток двигательной активности приводит к гиподинамии и отрицательно влияет на психоэмоциональное состояние личности, вызывая разбалансировку физического, психического благополучия школьника, приводит к развитию депрессивного состояния и заболеваниям. В процессе физического воспитания формируются качества и свойства личности ребенка. Дети учатся бороться со слабостями, преодолевать себя. Занятия физической культурой и спортом формируют навыки здорового образа и активного стиля жизни, вырабатывают негативное отношение к факторам, разрушающим здоровье: алкоголизм, наркомания, табакокурение и другие [4; 5]. Исследователи утверждают, что систематические физические нагрузки (3–4 раза в неделю по 35–45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышению сопротивляемости организма к различным стрессовым воздействиям, обеспечению психического восстановления и улучшению эмоционального состояния.

Проведенные в регионе исследования показали: 76 % опрошенных учителей физической культуры отмечают, что к ним часто обращаются школьники по вопросам, связанным с проблемами здоровья. В то же время 60 % специалистов утверждают, что они обладают достаточным уровнем знаний в данной сфере 40 % – ощущают недостаточный уровень компетентности к реализации этих функций. При этом 70 % респондентов указывают на острую необходимость пополнения багажа технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения для использования в практике физического воспитания, так как учебная дисциплина в УОСО называется «Физическая культура и здоровье».

Результаты исследований свидетельствуют также и о низком уровне знаний большинства школьников по осуществлению своего здоровьесбережения и здоровьесбережения. Отмечено отсутствие у учащихся мотивов бережного отношения к своему здоровью как главной ценности человека.

Основными проблемами здоровьесбережения и здоровьесбережения в УОСО являются:

- интеллектуальные, эмоциональные и физические перегрузки в учебном процессе;
- низкий уровень мотивации учащихся к учебной и внеучебной деятельности;
- не реализуется потенциал мероприятий в режиме учебного и продленного дня для оздоровления и психофизического восстановления работоспособности ребенка;
- низкая моторная плотность учебных и внеучебных занятий по физической культуре;
- низкая эмоциональность, монотонность физкультурных занятий;
- недостаточность внедрения в учебный и внеучебный процесс физического воспитания традиционных, нетрадиционных отечественные и зарубежные оздоровительных технологий;
- принижена роль пропаганды здорового образа жизни среди учащихся, недостаточно используются межпредметные связи учебных дисциплин, связанных с проблемами здоровьесбережения и здоровьесбережения ребенка, низкая активность общественных школьных формирований;

– не осуществляется четкая обратная связь между медицинской службой школы, учителями физической культуры и родителями по вопросам здоровьестроения;

– наблюдаются нарушения санитарно-гигиенических норм при организации и проведении учебного и внеучебного процесса по физическому воспитанию (температура, свежесть воздуха, освещенность, несоответствие оборудования, инвентаря возрасту школьников и т. д.).

Анализ эмпирического опыта, научной литературы и собственных исследований позволили сделать вывод, что здоровьестроение и здоровьесбережение среди младших школьников является одним из главных перспектив развития современного государства и общества.

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 4. С. 56–59.

2. Здоровьесберегающие и здоровьестроющие технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://wmarina2007.narod.zdorovesberezhenie> (дата обращения: 5.11.2015).

3. Беспутчик В. Г., Хотько А. В., Ярмолюк В. А. Здоровьесберегающие и здоровьестроющие технологии профилактики нарушений и воспитания осанки у детей младшего школьного возраста // Педагогіка, психологія, проблеми фізичного виховання і спорту : навк. монографія за ред. проф. С. С. Ермакова. Харків : ХДАДМ ( XXIII). 2009. № 10. С. 11–15.

4. Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А. Образовательные здоровьесберегающие и здоровьестроющие технологии воспитания осанки у школьников // Vědecká odvětví evropského kontinentu – 2010 : VI mezinárodní materiály španělské Scient. Díl 16. Moderní informační technologie. Matematika. Praha : Science and education. 2010. P. 86–89.

5. Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А. Отношение к ЗОЖ учащихся учреждений образования нового типа // Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. (16–17 декабря 2011 г., Брест) / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. Брест, 2011. С. 14–15.

© Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А., 2015