

ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

М.А. Максимук, студент, 2 курс

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность. Существует множество различных подходов к определению здорового образа жизни: философско-социологическое направление; психолого-педагогическое; медико-

биологическое, однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепления здоровья.

В этой связи необходимо учитывать такие понятия как: *уровень жизни; уклад жизни; стиль жизни; качество жизни.*

В определении понятия здорового образа жизни также необходимо учитывать два отправных фактора – генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Тело человека создано для физической активности, в нем свыше 600 скелетных мышц. Вместе со скелетом они образуют опорно-двигательный аппарат, который обеспечивает функционирование организма, при снижении физической нагрузки, особенно при полном покое, приводит к снижению его показателей, отдельные мышечные группы атрофируются.

В исследовании решались следующие задачи: обобщены теоретические подходы к социологическому изучению образа жизни и здорового образа жизни; определена степень влияния различных факторов на здоровый образ жизни школьников и студентов, ключевые особенности; выявлены показатели отношения школьников и студентов к здоровому образу жизни.

Экспериментальная база учреждения образования г. Пинска, школа №10 и УО «Полесский государственный университет».

1 этап (2023). Изучение, литературных источников, нормативных документов и участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Раскрытие историографии и современного состояния исследуемой проблемы. Определение исходных параметров исследования

2 этап (2024). Анализ работы учреждения образования по реализации физкультурно-оздоровительной работы. Разработка конкретных рекомендаций по физкультурно-оздоровительной работе. Систематизация и обобщение результатов исследования.

В ходе проведенных исследований выяснилось, что физкультурно-спортивной деятельностью учащиеся 8 классов занимались, от случая к случаю 30-35,0%; девушки 9-11 классов занимались 1-7% от общего времени; в 10-х классах постоянно занимались 34-39,0%. Совсем не занимались 20-25,0%, 65% посещали только уроки физической культуры.

Данные по внеклассной деятельности выглядели следующим образом: 35% школьников были привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, совсем не занимались - 18,0%, от случая к случаю - 40-41,0%.

В контексте изучаемой проблемы заслуживает внимания опыт РФ, движение «Спарт» (изменение ценностных ориентаций школьников). «Спартианские» спортивные соревнования («Спартатлон»: демонстрация силы, гибкости, меткости и/или других физических качества). Спортивные соревнования в традиционных видах спорта с измененными правилами. «Эстетичные» спортивные соревнования под музыку. Соревнования, требующие высокой экологической культуры. Народные игры, способствующие сохранению и развитию самобытной национальной и народной культуры.

По данным литературы 70% времени основной части занятия следует уделять развитию физических качеств (40% - выносливость, 25-30% – на развитие других физических качеств, 25-30% – обучению технике физических упражнений). Принимая во внимание специфику влияния определенных видов спорта на развитие двигательных и функциональных возможностей организма, необходимо переделывать учебные планы, включая в занятие дополнительные комплексы соответствующих физических упражнений [1, 3].

Существенно возрастает необходимость разработки инновационных методик, обеспечивающих общеприкладную и оздоровительно-тренировочную направленность (общая и специальная подготовка, коррекция физического развития и физической подготовленности, развитие мотивации и ценностных ориентаций) школьников и студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, где обоснование деятельностно-аксиологического подхода в контексте основных закономерностей развития личности и новой парадигмы многоуровневого образования позволяет реализовать инновационную педагогическую систему формирования телесного здоровья школьников и студентов.

Научное обоснование новых представлений о «теле» и «телесности» человека дают возможность анализировать сложившуюся ситуацию в самой методологии введения указанных понятий.

Физическая культура и спорт функционируют в Новом суперобществе. Характер поведения населения, в том числе, и политической культуры, определяет меру социального контроля и, в конечном счете, уровень социального порядка.

Без учета динамических процессов, происходящих в образовании, как индикатора общества, невозможно добиться выполнения двойной функции: не только обеспечивать профессиональный уровень населения, но и активно утвердить среди различных групп населения рациональность как ценность современной культуры, развивать и совершенствовать интеллектуальные, физические способности личности, чтобы успешно действовать, хорошо жить в условиях современного общества.

Исследование сущностных характеристик физической культуры, прояснение их противоречивых и гармоничных взаимодействий позволит выявить эффективность будущих преобразований, в данном случае перенос передовых методик в практику физического воспитания уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях спортивной подготовки спортсменов. На современном этапе процесс формирования здоровой нации для населения Республики Беларусь и России должен происходить в контексте постоянно меняющихся политических, социально-экономических преобразований, несомненно, в этом сложнейшем процессе масштабных преобразований нельзя недооценивать роль образовательной и научной парадигм.

Выводы. Одним из эффективных методов формирования здорового образа жизни у учащихся является пропагандистская работа.

В учреждении образования рекомендуется иметь следующие стенды с физкультурно-спортивной информацией: план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год; экран хода круглогодичной спартакиады учреждения образования; учебные нормативы и нормативы оценки уровня физической подготовленности действующих учебных программ; нормативы Республиканского смотра уровня физической подготовленности в рамках физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси»; требования физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества»; экран выполнения требований физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества»; рекорды учреждения образования; лучшие спортсмены учреждения образования; спортивная жизнь школы; спорт в республике и за рубежом. Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Физическая подготовленность студентов высших учебных заведений характеризуется существенной неоднородностью и недостаточным, в целом, уровнем развития двигательных качеств, которое за период учебы в вузе от первого до 4 курса значительно снижается.

Список использованных источников

1. Буйко Т. Н. Методологический потенциал понятия телесности в исследованиях физической культуры и спорт: современная философия о человекоформирующей функции спорта / Т. Н. Буйко // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 20–25.

2. Заколотная, Е. Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: учеб.- метод. пособие / Е. Е. Заколотная. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 126 с.

3. Яковлев А.Н. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех. – 2016. – № 2. – С. 40-45.