

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Бут-Гусаим Ю.П., 4 курс,  
Беспутчик В.Г., доцент,*

*УО «Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина»*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, адекватный потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемый с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья, достижение активного долголетия.

Учёные-исследователи выделяют следующие элементы ЗОЖ: соблюдение режима труда и отдыха, сбалансированное и рациональное питание, активное неприятие вредных привычек, умение противостоять стрессовым ситуациям, а самым главным является: регуляция двигательной активности в режиме дня, применение процедур закаливания.

Анализ научно-методической и популярной литературы показал, что за последние десятилетия здоровье людей претерпело значительные изменения. Ученые и практики пришли к выводу о необходимости систематизации различных сторон «здоровья» для целенаправленного воздействия по его укреплению. (Б.А. Ашмарин, 1990; Л.П. Матвеев, 1991; А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, 2003). Мы начинаем осознавать, что здоровье людей зависит не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни, физического развития, физической подготовленности, физкультурно-спортивного образа и стиля жизни.

М.А. Новикова (1997) отмечает, что с некоторой степенью условности можно считать, что комплекс ведущих факторов, определяющих здоровье (или нездоровье) следующий: 25-40% здоровья определяется наследственностью (генотип), 20-25% зависит от среды обитания, прежде всего природной (экология) и социально-организованной (социально-экономические условия жизни). И только на 10% здоровье зависит от состояния здравоохранения, т.е. от того, как врачи лечат, проводят профилактические прививки и т.п. 50% отводится образу жизни человека.

Целью нашего исследования явилось определение уровня развития физических качеств, выявление состояния здоровья у младших школьников, как компонент здорового образа жизни, для внесения корректив в учебный процесс физического воспитания.

В работе решались следующие задачи: выявить отношение учащихся младших классов к физической культуре, здоровому образу жизни; определить уровень развития физических качеств; оценить уровень состояния здоровья. В работе использовались следующие методы исследования: литературный обзор, анкетирование, педнаблюдение, тестирование, метод математической статистики. Исследование проводилось на базе гимназии № 4 города Бреста с музыкальным уклоном в течение 2007-2008 годов.

В результате анонимного анкетирования младших школьников выявилось, что для 80% учащихся программа физической подготовки, укрепления здоровья, формирования ЗОЖ имеет очень большое значение, 15% – среднее значение, 5% – школьников считают, что физическая культура не влияет на формирование образа, стиля жизни и разработанные программы по физическому воспитанию, не оказывает положительного влияния на личность.

С учетом специфики учреждения образования, отчетливо видно, что у учащихся музыкальной гимназии, много времени занимают занятия музыкой, пением, поэтому у 85% учащихся нет времени на дополнительные занятия физической культурой. Это влечет за собой разнообразие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, заболевания зрительного и слухового анализаторов, различными расстройствами центральной нервной системы. Увеличивается количество школьников, отнесенных в подготовительную и специальную медицинскую группы. На данное время этот показатель составляет 7% от общего числа учащихся младших классов. Самыми распространенными заболеваниями являются: сколиоз различной степени (5%), КДФ (2%).

Как мы видим, все эти заболевания могут профилактироваться средствами физической культуры, используемых в учебной, внеучебной работе, в быту школьников.

Самостоятельно оценивая свой уровень физического развития, 75% учащихся ответили, что их физическое развитие отличное – 15% удовлетворительное.

В результате тестирования и сравнения с самооценкой уровня своего физического развития выяснилось, что эти оценки существенно отличаются от реальных – они были, учениками, завышены. Тесты показали, что высокий уровень у 15% учащихся (9-10 баллов), средний – 60% (5-6 баллов) и ниже среднего – 25% (3-4 балла). Значительно высокий уровень развития физических качеств, отмечен у учащихся, которые дополнительно занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время, в среднем три раза в неделю, у этих учеников заболевания, как правило,

отсутствуют. Учащиеся, которые показали средний уровень развития физических качеств, имеют некоторые отклонения в здоровье, низкий уровень – хронические заболевания.

Таким образом, мы видим тесную взаимосвязь между физическим развитием, физической подготовленностью учащихся, двигательной деятельностью с их здоровьем и образом жизни.