**Культура здоровья школьников: сущность проблемы, стратегия решения**

Н. Голиков, кандидат педагогических наук, доцент, почетный работник общего образования РФ, директор МОУ №70 г. Тюмени

Культура здоровья - неотъемлемая часть общей культуры человечества. Многие это понимают, но не многим удается воплотить это понимание в действительности. Современные дети ведут малоподвижный, инвалидизирующий образ жизни. Движение подменяют многочасовым сидением у телевизора, компьютера. Многие педагоги и родители учеников не обращают внимания на эту серьезную проблему, не считая гиподинамию угрозой для здоровья. Гиподинамия - это не просто недостаток движения, это своеобразная болезнь, определение которой звучит так: "Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности".

Дети и дома, и в школе большую часть времени проводят в статическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Поэтому снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы. Гиподинамия, вызывая развитие обменных нарушений, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследователей,70% детей страдают от последствий гиподинамии, 30-40% - имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ, у 43% обнаружена близорукость, у 24% - повышение артериального давления и т.д. [3 и др.].

В то же время на развитие организма негативно влияют и чрезмерные физические нагрузки, особенно у ослабленных детей, что приводит к перенапряжению всех систем организма, понижению сопротивляемости инфекциям. Следовательно, специалистам в области здравоохранения, физической культуры и спорта необходимо научиться определять индивидуальный двигательный режим школьника, способствующий повышению функционирования его организма как источника индивидуализации здорового образа жизни. Отсутствие индивидуального подхода к обучению учащихся на уроках физкультуры и во внеклассных формах спортивно-массовой работы, "втискивание" всех детей в рамки единых требований без учета предела их физических возможностей наносит колоссальный ущерб развитию личности школьника, дисгармонируют ее. У некоторых ребят на фоне неудач формируются защитные реакции протеста или избегания занятий физкультурой. Зайдите в спортивные залы, посмотрите, сколько детей сидят на лавочках, "случайно" забыв спортивную форму! Ребенок попадает в замкнутый круг: он не развивается гармонично физически, не накапливает собственное здоровье, часто подвергается насмешкам со стороны сверстников, что понижает его самооценку. Ребенок болезненно переживает коллективные формы соревнований (кроссы, "Веселые старты" и. т.д.), в которых из-за своих слабых физических возможностей подводит весь класс и видит крайне негативное к себе отношение одноклассников. Усугубляет страдания ребенка негативное отношение родителей к отсутствию у него спортивных достижений, особенно на фоне нереализованных собственных родительских амбиций или неоправданных ожиданий от своего ребенка. Помочь такому школьнику обязаны прежде всего учителя физкультуры, родители, педагог-валеолог, психологи, классный руководитель. Их задача -научить ребенка помогать самому себе, найти ту социально -психологическую нишу, в которой он чувствовал бы себя комфортно и гармонично, не забывая при этом про культуру движения. Необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка появился аппетит заниматься физической культурой, спортом, чтобы он понимал полезность движения для своего здоровья. Движение - это жизнь. Еще в XVIII в. известный французский врач Тиссо писал: "Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения".

К сожалению, мы не часто видим заинтересованность родителей в решении проблемы гиподинамии, развития физической культуры ребенка. Родители не используют своих резервов и воспитательных возможностей семьи, сами ведут нездоровый образ жизни: не занимаются спортом, имеют вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя и т.д.), не делают утренней зарядки и не требуют этого от своих детей, предпочитают сидеть дома, вместо того чтобы пробежаться или просто пойти на прогулку перед сном, выехать на природу, встать на лыжи.

Анализ массовой практики физического воспитания в образовательных учреждениях позволяет сделать вывод: физическое воспитание сводится лишь к развитию физических кондиций учащихся (ловкости, силы, гибкости и т.д.) и компенсации недостаточной двигательной активности. В некоторых образовательных учреждениях вводится дополнительный урок физической культуры, открываются спортивные секции (к сожалению, в них занимаются в основном физически одаренные, способные дети).Однако это не создает предпосылок для формирования осознанного отношения учащихся к своему здоровью и ведению здорового образа жизни как нормы, так как школьник исключен из этого процесса как субъект деятельности. Мы убеждены, что человек является инициатором собственного поведения в отношении здоровья и эти процессы носят глубоко субъективный характер, поэтому педагог-наставник и должен целенаправленно создавать такие условия обучения, в которых каждый ученик может стать субъектом своего развития, созидания своего здоровья.

Практика специалистов МОУ №70 г. Тюмени убеждает в том, что целенаправленная работа по формированию у школьников мотивации укрепления собственного здоровья через все формы учебной и внеучебной работы обеспечивается следующими составляющими этого процесса:

- установкой на ценность собственного здоровья;

- приобретением знаний о своем здоровье и технологиях его индивидуального накопления;

- овладением способами поведения, сохраняющими и приумножающими здоровье;

- умением применить общие формы накопления здоровья к особенностям своего организма;

- созданием ситуации успеха в овладении навыками накопления собственного здоровья.

Нами определен механизм приобщения детей как субъектов этой деятельности к созиданию, проектированию своего собственного здоровья. Он заключается в следующем:

· Интериоризация ценности собственного здоровья как уникальной и непреходящей.

· Самостоятельный поиск школьником средств для достижения поставленной цели - сохранить и улучшить собственное здоровье.

· Определение препятствий при реализации поставленной цели.

· Самостоятельный поиск резервов для преодоления препятствий на пути созидания здоровья, включая стимулирование, и т.д.

Так, например, в беседе с Иваном К.,13 лет, задаю вопрос на уточнение понимания им ценности культуры здоровья и физической культуры как важной ее составляющей:

- Иван, скажи, пожалуйста, что лично для тебя означает культура здоровья?

- Ну, это когда ведут здоровый образ жизни.

- Могу ли я про тебя сказать, что у тебя высокая степень культуры здоровья?

- Про меня? Ой, нет. Я и зарядку-то по утрам не делаю, мама часто ругает, что разрушаю себя сидением у компьютера, на улице мало гуляю. В основном смотрю телевизор, музыку слушаю.

- Скажи, а, сколько дней ты пропустил по болезни?

- В этой четверти? Наверное, больше 20.

- Мда, а почему так много?

- Болел…

- Это сколько же пропущено уроков, на которых изучался новый материал, проводились практические работы? Не трудно наверстывать упущенный материал?

- Еще как трудно! Да я уже, собственно, и не догоняю, все равно ничего не получается - съехал на трояки.

- Скажи, Иван, что, по-твоему, является основной причиной возникновения школьных трудностей. Ты же в начальных классах был хорошо успевающим учеником.

-Не знаю, может быть, много пропускаю занятий по болезни.

- Твое заболевание хроническое, серьезное?

- Да нет, все простуды.

-А ты не задумывался, почему в вашем классе ты - единственный, часто пропускающий занятия из-за простудных заболеваний?

- Нет, не задумывался.

- Давай подумаем вместе. Как, по-твоему, почему ты часто простываешь?

- Мало на улице гуляю - только пока иду в школу и обратно.

- Правильно.

- Много сижу у телевизора, компьютера - значит, облучаюсь.

- Правильно.

- Физкультуру терпеть не могу, часто сижу на лавочке, не занимаюсь спортом.

- А почему ты не любишь физкультуру?

- Не получается, как у других. У девчонок - и у тех получается лучше. Мне стыдно. Думаю, что лучше вообще делать ничего не буду.

- Иван, а тебе не кажется, что все здесь взаимосвязано? Ведение малоподвижного образа жизни, многочасовое сидение у экрана, отсутствие закаливания организма приводят к частым болезням, что, в свою очередь, из-за частых пропусков занятий, не дает возможности усваивать учебный материал. Возникает неуспешность на уроках физкультуры и других, что вызывает насмешки одноклассников, заставляет тебя беспокоиться, переживать, тем самым снижает и без того невысокий потенциал твоего ослабленного организма (сопровождаю беседу рисованием схемы). Но что у меня, Иван, вызывает особое беспокойство - так это то, что чем старше ты будешь становиться, тем более сложные проблемы могут возникать, если все будет продолжаться, как сегодня. Скажи, ты окончательно считаешь себя нездоровым человеком?

- Нет! Что вы!

- Можешь ли ты, Иван, избавиться от своих частых простуд и быть совершенно здоровым, во многом успешным школьником?

- Конечно, могу.

- Как я об этом узнаю?

- Я не буду простывать, болеть гриппом.

- Правильно.

- Не буду пропускать занятия в школе.

- Замечательно.

- Знаете, я стану культурным человеком.

- Интересно. А что ты имеешь в виду?

- Культурный человек - человек, который следит за своим здоровьем, знает, как помочь своему организму справиться с проблемами в здоровье.

- Молодец, Иван! Сейчас ты рассуждаешь, как грамотный, зрелый человек. Однако скажи, какими средствами ты должен воспользоваться, чтобы стать человеком с высокоразвитой культурой здоровья?

- Средствами? Делать утреннюю зарядку, чтобы стать бодрым и веселым, заниматься в какой-нибудь спортивной секции или посещать тренажерный зал, не пропускать занятий физкультурой, выполнять домашние задания по этому предмету.

- Очень хорошо. Замечательно. Иван, подумай, а кроме занятий спортом, что может быть полезным, чтобы сформировать культуру здоровья?

- Заниматься любимым делом, например рисованием, техническим моделированием. А я еще не сказал, что нужно закаливаться, посещать сауну и другие оздоровительные мероприятия. И, конечно же, не вредить своему здоровью и здоровью окружающих.

- Что ты имеешь в виду?

- Ну, например, нервы им не портить, не вызывать раздражения, не вредить физически, не наносить ущерб их здоровью.

- Молодец, совершенно верно. Ты правильно определил средства, которые помогут тебе повысить собственную культуру здоровья, уберечь свой организм от многих неприятностей. Скажи, Иван, а что может быть для тебя помехой, препятствием на пути достижения такой значимой для тебя и твоего будущего цели?

- Наверное, лень. Конечно, лень! Знаю, что нужно заниматься спортом, но лень. Знаю, что нужно закаливаться, но не делаю этого, думаю, что обойдется.

-Точно, лень - серьезное препятствие. Подумай, что еще.

- Мои опасения, что ничего не получится. Учителя, мне кажется, не понимают, что я могу чувствовать, когда предъявляют не выполнимые мной требования.

- Так, а ты когда-нибудь говорил им об этом?

- Нет, не говорил…

- А ты попробуй. Если с одним, к сожалению, не получилось, это, конечно, плохо. Но это еще не беда. Ты обязательно найдешь того учителя, который тебя поймет и поможет. Только не нужно замыкаться в себе со своей проблемой. Иван, а что еще может мешать достижению цели?

- Пример родителей.

- Как это?

- Как вы не понимаете! Смотрю я на своих родителей, вот у кого нет культуры здоровья - и ничего, живут припеваючи. Правда, мне иногда бывает неловко за отца. Он такой толстый, неуклюжий, когда пьяный - такое вытворяет!

- Вот видишь, а все из-за того, что он не ведет здорового образа жизни и не заботится о своем здоровье. Надеюсь, ты не хочешь стать таким же?

- Не хочу, это уж точно.

- Иван, ты правильно определил средства для достижения цели, четко назвал препятствия на этом пути. Попробуй найти помощников для преодоления препятствий: лени, неудачных примеров для подражания и т.д. И еще при достижении своей цели, преодолении, например, лени, какой подарок ты себе подаришь? Что приятного получишь?

- Я перестану болеть, не буду раздражительным, буду уверенным в себе, сумею постоять за себя, когда это необходимо, буду более привлекательным, наверное, стану популярным, у меня появится много друзей, меня будут уважать учителя, родители будут мною гордиться…

Осознание школьниками необходимости самостоятельного накопления, сохранения здоровья и создание наставниками всех необходимых условий для этого дают действенный, стойкий положительный эффект в формировании культуры здоровья детей и подростков.

В образовательном учреждении № 70 г. Тюмени созданы благоприятные условия для обучения и повышения физической культуры детей на уровне технологий, подходов к организации образовательного процесса, направленных на саморазвитие и формирование здорового образа жизни, накопление и сохранение здоровья посредством таких компонентов:

· образовательного процесса, который обеспечивает индивидуальный подход к особенностям каждого ученика путем дифференциации учебных нормативов в соответствии с уровнем его развития;

· введения в учебный план дополнительного урока физкультуры и обязательного ежедневного динамического часа на свежем воздухе после третьего урока; урока хореографии, на котором дети учатся созидать жизненную энергию, формировать культуру движения, взаимодействовать друг с другом;

· формирования мотивации физического самосовершенствования, накопления собственного здоровья через систему внешкольных и внеклассных мероприятий по физической культуре и спорту, пропаганду спортивных достижений учащихся нашей школы, культивирование совершенствования физического развития;

· получения удовольствия и удовлетворения от процесса ведения здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом;

· создания оздоровительной системы физического воспитания с использованием

базовых форм:

- уроков физической культуры;

- выполнения домашних заданий по физкультуре;

- самостоятельных тренировок любимым видом спорта;

- занятий ежедневной утренней гимнастикой

и вариативных форм физического воспитания :

- гимнастики в школе до учебных занятий;

-динамического часа на свежем воздухе;

-проведения подвижных игр на переменах;

-занятий в спортивных секциях в школе или учреждениях дополнительного образования;

-семейных занятий спортивными увлечениями ( походов, вылазок на лыжах, рыбалки, вечерних пробежек, семейных соревнований по теннису, подтягивания на перекладине и т.д).

Интегративным показателем результата здоровьесберегающей и здоровьеохранной деятельности школьников является культура здоровья, под которой мы понимаем ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, стремление не только сохранить природный потенциал, но и приумножить его за счет волевых качеств, направленных на созидание своего организма, гармонии с самим собой и окружающим миром, способности создавать душевное равновесие у себя и окружающих, способности воспринимать и создавать прекрасное вокруг себя. "Никакое фантастическое лечение не дает плодов, если у человека нет культуры здоровья. Чтобы победить болезни и недуги, вначале надо одолеть врага более сильного и коварного - самого себя, свою леность и стереотипное мышление, изменить в себе потребительское отношение: если я буду болеть, то общество пусть меня лечит. Молодым людям, вступающим в жизнь, нужно показать путь к здоровью, но бороться за него человек должен сам" [2].

Система здоровьеохранной работы, включающая комплексную реабилитацию школьников, интеграцию образовательной, развивающей и реабилитационной деятельности, валеологическое сопровождение учащихся в условиях полифункционального образовательного учреждения, доказывает эффективность нашей опытно-экспериментальной работы. Так, например, "индекс" здоровья с 1995 г. возрос на 22,5% и составил в 2001 г. 61,0%. С 1999 по 2001 г. (из 767 учащихся) 12,6% перешли с положительной динамикой из одной группы учета в другую, с отрицательной - лишь 2,2%. И поскольку наша школа - образовательное учреждение, один из важнейших результатов ее деятельности - показатель качественной успеваемости, нарастание которого мы ежегодно наблюдаем. Так, если в 1998/99 учебном году этот показатель был равен 42,5%, то в 2000/2001 он возрос до 55,2%.

**Список литературы**

1. Голиков Н. Школа здоровья. - Тюмень: Вектор Бук, 2000, - 260 с.

2. Зискина М.А., Каюмова С.А., Пастухина Р.И. Некоторые вопросы подготовки школьного валеолога. Теория и методология валеологического курса для средней и высшей школы / Тез. докл. научно-практ. конф., Тюмень, 1996.

3. Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука, 2000, № 1(3).

4. Щедрина А.Г. Пропаганде физической культуры - научную основу //Теория и практика физ. культуры, 1990, № 1.

5. Янсон Ю.А. Оздоровительные модели физического воспитания школьников // Валеология, 1997, № 2.