

нальная сеть Школ содействия здоровью – 2004-2010 гг.). Они способствуют созданию здорового образовательного пространства, где ученики, учителя, родители занимают четкую гражданскую позицию относительно выполнения Государственных и национальных программ по формированию культуры здоровья, Указов Президента Украины, Постановлений Кабинета Министров Украины, направленных на утверждение здорового образа жизни, профилактику табакокурения, алкоголизма, заболеваний ВИЧ-инфекцией / СПИДом и других опасных болезней, употребления наркотических веществ среди детей и учащейся молодежи.

**Вывод.** Исходя из выше сказанного, в решении создавшейся ситуации по формированию культуры здоровья молодежи Украины, полезным может стать опыт и возможности внешкольных учебных заведений, благодаря открытости воспитательной системы, вариативности, разнообразию кружков, студий, секций, клубов по интересам имеют возможность реализовать задачи по формированию здорового образа жизни, созданию новых форм физкультурно-оздоровительной работы. Во внешкольных учреждениях создаются благоприятные условия для развития творческой и здоровой личности.

- **Использованные источники**

1. *Василенко, Н.* Проблема здорового образа жизни в образовании европейских стран / Н. Василенко // Путь образования. – 2000. – № 1. – С. 19 – 22.
2. *Здоровье – 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение.* – Копенгаген: ВОЗ (Эрб), 1998. – № 5. – (Европейская серия по достижению здоровья для всех).
3. *Книга классного руководителя: Справочно-методическое издание / сост. С.В. Кириленко, Н.И. Косарева.* – Харьков: ТОРСИНГ ПЛЮС, 2005. – С. 188 – 202.
4. *Концепция Общегосударственной целевой социальной программы «Здоровая нация» на 2009 – 2013 гг.* (Одобрено Распоряжением Кабинета Министров Украины от 21 мая 2008 № 731-р.).
5. *Шиян, А.И.* Образовательная политика по вопросам здорового образа жизни молодежи во второй половине XX века / А.И. Шиян. – М.: НАГУ, 2010.

**СУЩНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Маринич В.Л.**, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев  
kia\_best73@mail.ru

- *Научный руководитель: Когут И.А.*, к.н. по ФВиС, доцент  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Актуальность.** На современном этапе развития общества спорт (спорт для всех, физкультурно-оздоровительная деятельность) играет стабилизирующую роль в деградации человека под давлением информационно-технологической цивилизации. Поэтому в столкновении, в конфликте культуры и спорта, спорт играет защитную роль против разрушения его физической телесности [1], [3].

Исследуя всю гамму возможных целей образования и воспитания, великий русский педагог К.Д. Ушинский пришел к выводу: «Дать человеку деятельность, дать труд человеку, вот истинная цель образования и воспитания, потому, что цель эта – сама жизнь». Сейчас никто не сомневается, что любое качество и свойство личности «формируется только деятельностью, которая требует проявления данного качества». И только своей собственной деятельностью, а не извне. Физкультурно-оздоровительная деятельность, формирующая и личность, и здоровье, и дееспособность ребенка, и культуру двигательной деятельности, требует неотложного принятия результативных мер по ее эффективной и прогрессивной организации.

**Методы исследований:** анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет; методы сравнения, наблюдения; синтеза и анализа.

**Результаты исследований и их обсуждение.** По мнению А.Д. Ведмедюк, целесообразным является подход, когда основой сохранения здоровья человека становится специально организованная физкультурно-оздоровительная деятельность [2].

Анализируя понятия «здоровье», «физическая культура», «физкультурная деятельность» и их роль в формировании личности, исследователи по-разному трактуют понятие «физкультурно-оздоровительная деятельность». В целом ряде исследований авторы оперируют понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» (А. Еремина, Я. Команова, Т. Леонтьева, В. Мешков, С. Соколов и др.). Так, в частности, С. Соколов под физкультурно-оздоровительной деятельностью понимает окультуренную двигательную активность, направленную на улучшение физического, психического и социального благополучия человека в ходе усвоения им социального опыта. При этом в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности развиваются физические качества человека, которые в свою очередь влияют на поведение и формирование индивидуальных личностных качеств и социализации личности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с точки зрения целого ряда исследователей (С. Алексеев, М. Амосов, В. Бальсевич, Д. Горев, Л. Калчанова, А. Еремина, С. Соколов, Г. Шутка и др.), способствует удов-

летворению дефицита двигательной активности, гармонизации нагрузок, организации досуга и занятости молодежи, формирует такие качества личности, как собранность, выносливость, целеустремленность, решительность, инициативность, которые, в свою очередь, являются основой самостоятельности человека, способствуют его социализации. А это указывает на социально-педагогическую сущность физкультурно-оздоровительной деятельности.

Местом физкультурно-оздоровительной деятельности могут быть школы, клубы по месту жительства, центры детского и юношеского творчества, спортивные школы и площадки, спортивно-оздоровительные учреждения и т.п. Свободное включения молодежи в структуру любого из этих институтов свидетельствует, что каждый молодой человек может почувствовать себя личностью, объектом социального действия.

Таким образом, физкультурно-оздоровительную деятельность (ФОД) можно определить как систему профессиональной и общественной деятельности, которая стимулирует окультуренную двигательную активность и способствует формированию здорового образа жизни, а также направленную на улучшение физического, психического и социального благополучия человека и социума в условиях свободного времени. В более широком контексте физкультурно-оздоровительная деятельность представляет собой общественно-значимый способ активного отношения личности и социума к действительности, проявляющаяся в производстве, распространении и использовании ценностей физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сейчас физкультурно-оздоровительная деятельность становится предметом исследований как средство развития личности, появляется тенденция повышения интереса ученых и практиков к исследованию социально-педагогических аспектов использования свободного времени. Это объясняется многими причинами, в частности процессами демократизации общества. Как отдельному человеку, так и широкому социальному кругу свойственны виды деятельности, реализация которых возможна только в свободное время (творческая художественная деятельность, культурно-развлекательная, просмотр фильмов, телепередач, чтения книг, физкультурно-оздоровительная деятельность и др.).

На основании анализа научно-методической литературы можно отметить, что исследователи уделяют внимание изучению различных аспектов физкультурно-оздоровительной работы с учащимися общеобразовательных учебных заведений.

В значительной степени в литературных источниках представлены методические рекомендации по проведению отдельных форм физкультурно-оздоровительной работы в школе. Так, Г. Богданов, кроме общепризнанных форм (гимнастика до уроков, физкультминутки в процессе уроков, час здоровья, подвижные перемены, дни здоровья и спорта), подчеркивает, что формы внеклассных занятий не являются раз и навсегда определенными и несвязанными с интересами учеников, это также физкультурные, спортивные и туристские кружки.

Л. Волков, кроме того, определяет внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, которая организуется на основе разнообразной самостоятельной деятельности учащихся.

В. Кинли, придерживаясь общепризнанных форм, рассматривает физкультурно-оздоровительную работу в системе физического воспитания, считая ее действенным средством поддержания умственной работоспособности школьников.

А. Дубогай, Н. Кондратьева, А. Куц считают мощной формой физкультурно-оздоровительной работы детские оздоровительные лагеря, где, по мнению Я. Нифака, основной смысл такой работы составляют разнообразные физические упражнения в сочетании с закаливанием.

Ю. Железняк, В. Кашкаров, И. Кравцевич большое внимание уделяется внеклассной спортивной, физкультурно-оздоровительной работе и считают ее одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе, которая проводится во внеурочное время, и включает спортивные соревнования, праздники, конкурсы и предлагает формы организации физкультурно-оздоровительной работы со школьниками в оздоровительных лагерях.

В тоже время, авторы отмечают, что, поскольку внеклассная работа физкультурно-оздоровительной направленности строится на основе широкой самостоятельности учащихся, учитель физической культуры осуществляет непосредственное организационное и методическое руководство внеклассной работой по физическому воспитанию.

Обобщая данные литературных источников и законодательно-нормативных документов (В. Лях, Г. Мейсон, Ю. Копылова и др.) следует отметить, что определяющей задачей физкультурно-оздоровительной работы является ее направленность на содействие физическому развитию организма учащихся, совершенствование двигательных навыков с целью укрепления здоровья и содействия массовому охвату школьников занятиями физической культурой.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа представляет собой одно из основных направлений внедрения физической культуры в учебно-воспитательной сфере, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья, осуществляется в сочетании с физическим воспитанием детей и молодежи с учетом состояния их здоровья, уровня физического и психического развития.

**Вывод.** Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как с мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Усвоение валеологической информации успешно осуществляется при активной включенности в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивающие устойчивый интерес к самопознанию и самосовершенствованию. Именно на спортивной увлеченности, начиная с детского возраста, следует формировать валеологиче-

скую образованность подрастающего поколения, что позволит сохранить навыки здорового образа жизни на долгое время. Поэтому особую актуальность на современном этапе приобретает проблема разработки методологии здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Использованные источники**

1. *Василенко, Н.* Проблема здорового образа жизни в образовании европейских стран / Н. Василенко // Путь образования. – 2000. – № 1. – С. 19 – 22.
2. *Ведмедюк, А.Д.* Физкультурно-оздоровительная деятельность в социально-педагогической работе / А.Д. Ведмедюк. – М., 2010. – С. 23 – 26.
3. *Bedworth, A.* The Profession and Practice of Health Education / A. Bedworth, B. Bedworth. – WM. Brown Publishers, 2001. – С. 76.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ  
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Мелентьева Н.Н.**, к.п.н., доцент  
ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный педагогический университет»,  
Вологда, Россия  
nataliyamelenteva@mail.ru

В стране сложилась серьезная ситуация со здоровьем населения. Особую тревогу вызывает состояние здоровья детей и подростков. Около половины из них имеют хронические заболевания. В современных социокультурных условиях дети ведут пассивный образ жизни, много времени проводят сидя за партой, дома за компьютером, питаются неправильно и поэтому состояние здоровья у них ухудшается.

Правительством Российской Федерации принято постановление от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Для претворения данного постановления в жизнь, особенно на первых порах, необходимо ориентироваться на возможности создания подсистемы мониторинга на низовом уровне, к которому, прежде всего относятся образовательные учреждения. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, наиболее важной предметной составляющей мониторинга должно являться физическое здоровье детей, подростков и молодежи, большая часть которых посещает образовательные учреждения. Во-вторых, в рамках этих структур легче, чем где-либо, осуществлять организацию обследований. В-третьих, направленное педагогическое воздействие с учетом выявляемого состояния физического здоровья в современных социально-экономических условиях возможно осуществить в массовом порядке лишь в образовательных учреждениях, что имеет исключительно важное значение [1].

Целью исследования явилось изучение особенностей физического развития учащихся среднего школьного возраста.

*Задачи исследования:*

1. Определить уровень антропометрических показателей учащихся среднего школьного возраста (длина и масса тела).
2. Определить уровень развития двигательных качеств учащихся среднего школьного возраста.
3. Сравнить полученные результаты со среднестатистическими данными.

Для решения поставленных задач нами было проведено обследование 242 учащихся средних классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Вологды.

При оценке результатов исследования установлено, что в основном, показатели телосложения учащихся соответствуют среднему уровню. Так, средний показатель длины тела имеют 73,2 % учащихся, массы тела – 52,9 % учащихся. Отметим, что 12,4 % учащихся имеют уровень длины тела ниже среднего, 2,5 – низкий. У 3,7 % учащихся низкий уровень массы тела, у 14,5 % – ниже среднего.

Самые высокие показатели длины тела отмечаются у учащихся в 13 – 15 лет, поскольку у детей в данных возрастных группах выявлен больший процент учащихся с уровнями средний, выше среднего и высокий. Это можно объяснить тем, что именно в этом возрасте происходят интенсивные темпы роста, быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Наибольшие показатели массы тела наблюдаются у учащихся 12 – 14-летнего возраста, поскольку свыше 70 % учащихся данного возраста имеют уровни массы тела от среднего до высокого. Такой хороший показатель массы тела учащихся можно объяснить тем, что в данном возрасте начинает наблюдаться прирост мышечной массы, которая до 14-летнего возраста изменяется медленно. С 14 – 15 лет начинается ее бурное увеличение.

У мальчиков при оценке антропометрии в большей степени выражены уровни выше среднего и высокий, а у девочек средний и ниже среднего. В этой связи необходимо отметить более интенсивные темпы прироста мышечной массы у мальчиков в сравнении с девочками в данном возрастном аспекте.

При анализе результатов тестирования отметим, что лучше всего у детей среднего школьного возраста развиты такие качества как выносливость, так как примерно 80 – 90 % учащихся данного возраста имеют уровни