

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ИГР

Омельченко Т.Г., преподаватель, соискатель

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни школьников, осознание собственной ответственности за состояние здоровья средствами рекреационных игр (на примере пул-бильярда)  
*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, осознанность, пул-бильярд.*

Омельченко Т.Г. ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР / Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.

Розглянуто проблему формування здорового способу життя школярів, усвідомлення власної відповідальності за стан здоров'я засобами рекреативних ігор (на прикладі пул-бильярду).  
*Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, самосвідомість, пул-бильярд.*

Omelchenko T.G. FORMATION OF HEALTH AWARENESS IN SCHOOL-AGE CHILDREN USING RECREATIONAL GAMES / National university of physical education and sport Ukraine, Ukraine.

The problem of formation of healthy lifestyle in youth is reviewed, raising awareness of personal responsibility for the state of health, pool game.  
*Key words: healthy lifestyle, healthy lifestyle, awareness, pool bylyard.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. Проблема осознанного отношения к здоровью особенно актуальна в наши дни. На фоне реформ системы медицинского обслуживания в Украине, ухудшения материально-экономических условий жизни, роста социальной напряженности в обществе произошло резкое ухудшение здоровья населения.

Здоровье среднестатистического украинца внушает опасение. В рейтинге здоровья, составленном американской компанией Bloomberg, украинцы оказались на 99-м месте среди 145 стран. Среди стран бывшего СССР самый высокий уровень здоровья в Грузии, она расположилась на 71 месте, Армения делит 79 место с Латвией, Литва - 81, Таджикистан - 84, Узбекистан - 85, Азербайджан - 87, Белоруссия - 91, Россия - 97. Украина же разместилась между Ираком и Пакистаном [5].

По данным исследований Института гигиены и медицинской экологии имени А.Марзеева, в Украине почти 18 тысяч детей-инвалидов, более 100 тысяч детей страдают ожирением. "Сегодня в школу идет больший процент больных детей, многие дети начинают обучение уже с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями" [5, 6]. За результатами исследований [6] только 10 % выпускников школ могут считаться практически здоровыми, 50% имеют морфофункциональную патологию, 40% - хронические заболевания. За последние 10 лет увеличилось число социально значимых болезней (органов пищеварения - на 27%, нарушений опорно-двигательного аппарата - в 2,5-3 раза; аллергических болезней - в 4,5 раза, нарушений зрения - в 5 раз). Каждый четвертый школьник имеет пограничные нервно-психические отклонения. Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся сложилась в школах нового типа (гимназиях, колледжах и т. д.) в связи с ростом объема и сложности учебной информации, в условиях отсутствия гигиенической регламентации учебного процесса.

По мнению экспертов [6], основной бич украинских детей - гиподинамия, которую ещё иногда называют "болезнью цивилизации", неправильное питание, и педагогическая запущенность, а также экология и наследственность.

В Украине недостаточно внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха, физической рекреации где основной акцент направлен на активизацию двигательной деятельности. Отсутствие физической рекреации во время досуга школьника делает его заложником непродуманного, непланируемого времяпрепровождения, толкает к стремлению «убить время» у телевизора, компьютера, обуславливает состояние ничегонеделания, способствует распространению вредных привычек. В результате имеющееся у него свободное время, используется с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом, не способствует снятию последствий учебного утомления и психо-эмоционального стресса. В связи с этим проблема формирования ценностного отношения к здоровью и укрепления здоровья школьников средствами рекреационных игр является актуальной.

**Цель исследования:** на основе анализа состояния здоровья школьников доказать необходимость формирования осознанного отношения к собственному здоровью средствами рекреационных игр.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа литературы, используя собственные результаты исследований состояния здоровья школьников обосновать роль занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья школьников.
2. Доказать необходимость и возможность активизации двигательной активности школьников на примере рекреационных игр.
3. Исследовать актуальность рекреационной игры – пул-бильярд
4. Выявить рекреационный эффект занятий пул-бильярдом школьников.

**Методы:** анализ и обобщение данных литературных источников, материалов ВОЗ, физиологические методы, психофизиологические методы, методы математической статистики.

## **ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЙ**

В течение десятилетий в Украине не существовало приоритета здоровья. Более того, социальную защиту государство гарантировало прежде всего больным, даже несмотря на то, что в подавляющем числе случаев в имеющейся патологии виновен, как показывает анализ, сам человек. В настоящее время ситуация изменилась мало. Как следствие предыдущего положения, в стране отсутствует мода на здоровье. В Украине, не существует последовательной и непрерывной системы обучения здоровью. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию о здоровье в семье, в школе, в больнице, из средств массовой информации и т.д. Однако информация эта отрывочна, случайна, не носит системного характера, зачастую противоречива и исходит иногда даже от некомпетентных людей, а порой и совсем некомпетентных людей, например – рекламных роликов. Отсюда возникает очень важная проблема - разработки системы непрерывного образования, вооружающего человека от момента рождения до глубокой старости методологией здоровья, средствами и методами его формирования и сохранения. Однако, формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо создание у человека стойкой мотивации на здоровье, формирование ответственности за свое состояние здоровья. Любой человек, даже младший школьник имеет собственный опыт формирования (или разрушения) своего здоровья, который для каждого индивидуален. Поэтому для обеспечения полноценного образования направленного на достижения здоровья учащихся необходимы грамотные специалисты-педагоги, владеющие знаниями биологических и социальных основ здоровья, оздоровительной физической культуры, разбирающиеся в научных подходах и основах здорового образа жизни.

Известный популяризатор здорового образа жизни Поль Брегг утверждая, что человек - единственное существо в мире, которое умирает не своей смертью, все же остальные животные живут столько, сколько им предопределено генетической программой (если только не становятся жертвами хищников). Причину такого положения П. Брегг видел в том, что образ жизни современного человека далек от того, который привел к возникновению на Земле человека разумного. Такое сопоставление «животное - человек» не случайно, так как подчеркивает, что человек является логическим продолжением (а на данном этапе эволюции – и конечным продуктом) развития животного мира. П. Брегг является автором оригинальной системы обеспечения здоровья, включающей как обязательные условия полноценный двигательный режим, сбалансированное питание с приоритетом сырых растительных продуктов, психотренировку и психорегуляцию и использование оздоровительных сил природы [2]

Современные условия жизни школьников, в эпоху компьютеризации и информатизации общества предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья. Согласно данным [1, 3] каждые 10-12 лет объем вновь полученной информации в мире соответствует тому, который был накоплен за всю предыдущую историю человечества. А это означает, что нынешним поколениям детей необходимо усвоить информации, как минимум, в четыре раза больше, чем их родителям в том же возрасте, и в 16 раз больше, чем их бабушкам и дедушкам. Но мозг современного человека остался практически таким же, каким он был и 100 или 1000 лет назад. Не изменилось и время, в течение которого необходимо освоить этот многократно возросший поток информации. Отсюда становится понятным, какую огромную нагрузку приходится выполнять мозгу современного школьника. Таким образом, процесс цивилизации сопровождается все более отчетливой тенденцией к снижению двигательной активности человека и к возрастанию нагрузки на его мозг. Это вызывает нарушение сложившегося в процессе эволюции соотношения между этими сторонами жизнедеятельности, когда мышечная деятельность являлась конечным, исполнительным звеном психических процессов, то есть между ними существовала прямая зависимость. Смещение же этих соотношений у современного школьника привело к нарастанию психического напряжения, стрессовым явлениям.

Понимание состояния здоровья школьником, его развития и поддержания в течение продолжительного периода жизни должны основываться на умении диагностировать нарушения состояния здоровья, отклонения от

индивидуальной должной нормы. Любые отклонения в состоянии здоровья можно предотвратить, недопустить (замедлить) их развитие используя средства физической культуры. Еще с древних времен важнейшую роль в формировании здоровья человека и воспитании здорового поколения играла физическая культура и физическая рекреация с присущими ей биологическими и социальными функциями, способствующая физическому и духовному развитию индивида.

Существует огромный выбор средств физической культуры и физической рекреации. В связи с этим, привлекая к занятиям школьника необходимо предоставлять ему возможность заниматься тем к чему он больше склонен или имеет интерес. Младшего школьника необходимо чаще водить на игровые площадки физического саморазвития с обязательным предоставлением ему свободы выбора средств удовлетворения своих двигательных потребностей [1, 2, 3]. К таким игровым площадкам можно отнести, например, «трек», насыщенный средствами передвижения (самокатами, роликовыми коньками и досками, велосипедами и т.д.), или «джунгли», где система канатов, шестов, веревочных лестниц, трапеций и батуттов приведена в определенную взаимосвязь. Занятия физической рекреацией на игровых площадках следует строить по принципу «делай как я». Получив полную свободу, ребенок сам способен спрограммировать свою игровую деятельность. А физическую нагрузку будет регулировать по самочувствию. Регулятором в этом случае выступает простейшая биологическая потребность в экономии сил, которая предохраняет ребенка от физических перегрузок, и его двигательная деятельность протекает преимущественно в аэробном режиме, благоприятном для развития основных двигательных способностей ребенка, развития всего его организма. Безусловно, способствовать формированию культуры проведения досуга, направленного на созидание здоровья могут только заинтересованные родители, учителя которые на собственном опыте ощутили (или начинают ощущать) ценности здорового образа жизни, целенаправленной работы над своим здоровьем. Семья играет кардинальную роль в создании фундамента здоровья ребенка в любом возрасте, особенно в младшей школе. Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения. Очень актуальными на данном этапе развития общества являются совместные рекреационные игры детей и родителей. Дети наследуя родителей все больше приобщаются к таким видам рекреационных игр как пул-бильярд, боулинг, пейнтбол и другим.

Особой популярностью в последнее время среди детей пользуется пул-бильярд.

Пул-бильярд – одна из форм двигательной активности, является неотъемлемой частью поведения здорового человека, и определяется социально-экономическими и культурными факторами, в зависимости от рода занятий, индивидуальных физических и функциональных особенностей человека. Игра в бильярд может быть рекомендована как одна из вполне доступных форм рекреационных занятий. Литературные исследования доказывают: у лиц, систематически занимающихся бильярдом, развивается внимание, улучшается зрение, вырабатывается четкость и координация движений, быстрота реакции, возрастает умение дозировать силу-скорость движений [4]. Кроме этого, бильярд развивает внимание, улучшает зрение, вырабатывает четкость и координацию движений, быстроту реакцию, умение дозировать силу

«Бильярд — одно из наиболее приятных и простых средств укрепления и сохранения здоровья. Установите бильярдный стол у себя дома и предоставьте членам вашей семьи возможность упражняться на нем ежедневно. Даже самые ленивые и бездарные вскоре обретают тягу к игре, и их здоровье заметно улучшается, что позволяет настоятельно рекомендовать бильярд главам семейств. Мы ратуем за него не только из медицинских, но и моральных соображений. Подросткам присуща игривость, любовь к острым ощущениям и развлечениям. Пусть бильярдная игра увлечет их тело и разум, и тогда уличные соблазны отойдут на второй план» [4].

Бильярд, в основе своей, тактическая игра, где необходимо применение знаний по математике, геометрии и физике, что заставит каждого игрока «тренировать свой мозг». Интенсивный учебный процесс, присущий современной школе, создает психоэмоциональное напряжение, которое не сопровождается необходимой двигательной активностью. Школьники испытывают дефицит движения: в дни, когда у них есть уроки физической культуры, этот дефицит достигает 40%, а в остальные дни – 80% от суточной потребности.

Занимаясь пул-бильярдом, школьник удовлетворяет в первую очередь потребность в развлечении и утверждении себя как личности. В процессе игры ее участник обычно ставит перед собой ряд задач, а именно:

- одержать верх, победить, выиграть;
- попутно приятно провести время;
- удовлетворить потребность нервной системы в игровом азарте;
- повысить свои способности или отдельные стороны характера и поднять игру до уровня искусства.

Современная рекреационная игра пул-бильярд – эффективная мера предупреждения отрицательных последствий гиподинамии – расширение двигательной активности школьников. Огромную роль в овладении пул-бильярдом играет комплекс психофизиологических качеств человека, и в первую очередь таких, как

функции слухового, зрительного анализаторов, оперативная и долговременная память, степень концентрации и переключаемости внимания, эмоционально-волевые качества, психомоторная реакция, нервно-психическая устойчивость и некоторые другие факторы. Особенности построения и проведения пул-бильярда среди школьников является удовлетворение интересов и запросов занимающихся

Таким образом, занятия пул-бильярдом имеют всестороннее воздействие на организм школьника. В процессе систематических занятий постепенно формируется понимание активного времяпровождения, хорошего самочувствия, в целом заинтересованность игрой приобщает к здоровому образу жизни, результатом, наградой которого является высокий уровень здоровья школьника.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Одним из путей повышения эффективности рекреационной, физкультурно-оздоровительной деятельности школьников является формирование полноценной мотивации к занятиям. В связи с этим за результатами анкетирования мы определили основные мотивы занятий школьниками пул-бильярдом, которые распределились таким образом:

- 1) Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств) – 22% учащихся
- 2) Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола) - 43% школьников
- 3) Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии) - 8% детей
- 4) Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага) - 27% школьников.

Как следует из анализа анкет современные школьники больше нацелены на самовыражению и самоутверждение, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств, укрепление здоровья.

Исследовав причину побуждения занятий бильярдом, мы получили различные ответы: 25% детей заинтересовала реклама, 45% школьников бильярд посоветовали родители, 30% детей привели друзья, что доказывает популярность бильярда.

Большинство детей отрицательно относятся к вредным привычкам (75%), 25% - безразличны. Следовательно, бильярдом занимаются дети, в большинстве случаев лишённые вредных привычек. Об этом свидетельствует и то, что все анкетированные дети не курят, не употребляют слабоалкогольные напитки.

С целью определения эффективности занятий пул-бильярдом влияния на физическое здоровье школьников мы провели исследования. Рассчитывали индекс Руфье, для определения физической работоспособности школьников. Особенность пробы Руфье заключается в том, что после нагрузки определяется ЧСС в разные периоды восстановления. Средний показатель пробы Руфье до начала исследования составлял 7,52 в конце исследования - 7,5 – это свидетельствует об удовлетворительной приспособленности организма к нагрузкам. Незначительное изменение динамики свидетельствует о повышении выносливости организма тренированности сердечно-сосудистой системы

Огромную роль в овладении пул-бильярдом играет комплекс психофизиологических качеств человека, и в первую очередь таких, как функции слухового, зрительного анализаторов, оперативная и долговременная память, степень концентрации и переключаемости внимания, эмоционально-волевые качества, психомоторная реакция, нервно-психическая устойчивость и некоторые другие факторы.

Внимание – один из важных психофизиологических показателей, который выражает направленность психической деятельности человека. Сосредоточенность внимания, способность его переключения является необходимым условием игры в пул-бильярд. Методика оценки переключения внимания “красно-черная таблица” дает возможность оценить скорость и точность переключения внимания. Выделяют пять уровней переключения внимания: I – высокий уровень переключения внимания; II – выше среднего уровень переключения внимания; III – средний уровень переключения внимания; IV – ниже среднего уровень переключения внимания; V – низкий уровень переключения внимания. При оценке уровня внимания – в начале эксперимента средний показатель равен:  $R_1$  64,3, после эксперимента  $R_2$  65,4. То есть  $R_1$  интерпретируется согласно таблицы уровней внимания как ниже среднего показатель, а  $R_2$  – соответственно средний уровень. Влияние занятий пул-бильярда очевидное и объясняется спецификой данного вида спорта.

При определении доминирующего типа памяти выявлено: 90% школьников занимающихся пул-бильярдом имеют зрительную память в качестве доминирующей. Коэффициент памяти в процессе занятий изменяется:  $R_1$  74 – в начале эксперимента и  $R_2$  77 – в конце эксперимента. Положительные изменения доказывают влияние пул-бильярда на психофизиологический критерий память человека.

При оценке коэффициента логического мышления получили  $R_1$  82 и  $R_2$  83,9-прирост коэффициента составляет 19%. Эти данные также подтверждают положительное влияние пул-бильярда на психофизиологические функции человека.

В результате шестимесячного эксперимента получено прирост всех исследуемых психофизиологических показателей. Это дает возможность предполагать что систематические занятия пул-бильярдом развивают, выступают пусковым механизмом для развития мозга человека. Исходя из этого, занятия пул-бильярдом как «как легкую зарядку мозга», можно рекомендовать всем без исключения школьникам мозг которых динамически созревает и развивается.

Таким образом, полученный положительный рекреационный эффект, является результатом осознанного отношения к собственному здоровью. Игра в бильярд может быть рекомендована как одна из вполне доступных форм рекреационных занятий.

## ВЫВОДЫ

1. В Украине недостаточно внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха. Отсутствие физической рекреации во время досуга школьника делает его заложником непродуманного, непланируемого времяпрепровождения, толкает к стремлению «убить время» у телевизора, компьютера, обуславливает состояние ничегонеделания, способствует распространению вредных привычек.
2. Современные условия жизни школьников, в эпоху компьютеризации и информатизации общества предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья и необходимости использования средств рекреации.
3. Занятия пул-бильярдом имеют всестороннее воздействие на организм школьника. В процессе систематических занятий постепенно формируется понимание активного времяпровождения, хорошего самочувствия, в целом заинтересованность игрой приобщает к здоровому образу жизни, результатом, наградой которого является высокий уровень здоровья школьника.

**Перспективы дальнейших исследований:** предусматривают разработку методических рекомендаций организации и проведения рекреационных занятий пул-бильярод для разных верств населения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белова С. Сохранение здоровья детей в образовательном процессе: экспертная оценка / С. Белова: // Учитель. – 2005. - № 3. – С. 57-58.
2. Кулаковский О. А. Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни / О. А. Кулаковский // Образование в современной школе. – 2005. - № 5. – С. 34-41.
3. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. - № 6. – С. 56-57.
4. Леман А. Теория бильярдной игры с рисунками и чертежами / А. Леман. – К.: Олимпия-пресс, 2007. – 230 с.
5. Польки Н. Стан здоров'я школярів: доповідь / Н. Польки // Освіта України. – 2009. - № 6-7, 23 січня. – С. 2.
6. Щурова Н.В. Стан здоров'я школярів як проблема сучасної педагогічної науки / Н.В. Щурова // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика: зб.ст.за матеріалами Всеукраїнської наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури. – Луганськ, 2009. – С. 219-223