

Роль игр в формировании здорового образа жизни

Ковалёва В. Г.

Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета

Аннотация: Игры – это сложное и многогранное социальное явление, которое представляет собой одну из самостоятельных социальных подсистем, имеющую свои ценности, функции, закономерности развития. Обладая относительной самостоятельностью, эта подсистема изолирована от других социальных систем общества и государства.

Ключевые слова: игры, здоровый образ жизни, физкультурная деятельность, студенты, гармоническое развитие.

Одной из основных задач государства является всесторонняя забота о здоровье, гармоничном физическом воспитании и занятии массовыми видами спорта детей. Ученые говорят о необходимости привлечения как можно большего количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом с учетом индивидуального своеобразия интересов и способностей к определенным видам физических упражнений. В настоящее время выполнен ряд научных исследований, в которых раскрываются критерии и показатели природной предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности, методы их измерения и оценивания. Особое место в арсенале приемов активизации учебной деятельности студентов по праву отводится игре. На этот факт указывает множество методических публикаций [2]

Использование игр в обучении обусловлено, прежде всего, изменениями задач в деятельности высшей школы. От вуза и преподавателя в значительно большей степени требуется не только сформировать навыки и развить умения, предусмотренные программой обучения, но и, в первую очередь, научить студентов творчески пользоваться ими.

Современное общество в гораздо большей степени нуждается в активной и инициативной личности, умеющей творчески мыслить, способной принимать нестандартные решения, быстро и адекватно реагировать на ситуацию. Поэтому игра должна занять в практике обучения достойное место, так как в отличие от традиционных приемов она в гораздо большей степени ориентирована на формирование у обучаемых самостоятельности, предприимчивости и находчивости, социальных свойств личности, наиболее полно востребованных в современных условиях [3].

В современных исследованиях содержатся указания на тот факт, что игра, наряду с другими вновь образующимися деятельностями, сопровождает человека в течение всей его жизни и служит «инструментом» развития личности [4]. Это подтверждает практика, которая наглядно демонстрирует, что взрослые играют весьма охотно, в том числе, в процессе изучения разных учебных дисциплин [1]. Игра является уникальной организационной формой

обучения и воспитания, в которой одновременно реализуются три фактора развития творческого стиля деятельности. Предварительно, на основе результатов медицинских обследований и педагогического тестирования, была разработана шкала оценивания, позволяющая получить объективные данные об уровне физического здоровья и физической подготовленности студентов гуманитарного вуза. Результаты проведенного опроса свидетельствуют, что состояние своего физического здоровья, как выше среднего уровня, оценивают $13,0 \pm 2,38\%$ опрошенных, среднего – $44,0 \pm 3,5\%$; низкого $5,0 \pm 1,54\%$. Результаты же медицинского обследования позволяют охарактеризовать здоровье выше среднего лишь у $0,85 \pm 0,25\%$ респондентов; среднее – $15,45 \pm 1,07\%$; а низкое – $37,4 \pm 1,41\%$.

Аналогичная ситуация складывается и с ответами на вопрос об уровне физической подготовленности: как выше среднего уровня его оценили $17,0 \pm 2,66\%$ опрошенных, среднего – $48,0 \pm 3,53\%$, низкого – $7,0 \pm 1,80\%$. Тогда как результаты проведения педагогических тестов дают нам другую картину – 0% ; $22,2 \pm 0,98\%$ и $43,1 \pm 1,16\%$ соответственно.

Все респонденты считают необходимым поддерживать и улучшать уровень своего здоровья. Основными мотивами, которыми руководствуются студентки при занятиях физической культурой, служат:

- желание повысить свою физическую подготовленность ($75,0 \pm 3,06\%$);
- стремление оптимизировать свой вес и улучшить фигуру ($72,0 \pm 3,17\%$);
- желание укрепить здоровье ($68,0 \pm 3,30\%$);
- профилактика заболеваний ($65,0 \pm 3,37\%$);
- получить зачет по учебной дисциплине «Физическое воспитание» ($44,0 \pm 3,51\%$);
- воспитать волю, характер, целеустремленность ($12,0 \pm 2,30\%$).

Мотивы: снятие усталости, повышение работоспособности и достижение спортивных успехов популярностью у современной молодежи не пользуются. Важными средствами для поддержания и улучшения уровня своего здоровья студентки считают:

- физические упражнения в процессе учебных занятий ($58,0 \pm 3,49\%$); клубные формы физической активности ($39,0 \pm 3,45\%$);
- самостоятельные занятия дома ($28,0 \pm 3,17\%$).

По мнению $57,0 \pm 3,50\%$ опрошенных, интересы в процессе физического воспитания в университете реализуются частично. $30,0 \pm 3,24\%$ считают, что не реализуются вообще и только $13,0 \pm 2,38\%$ ответили положительно.

В процессе учебных занятий студентки хотели бы заниматься фитнесом ($64,0 \pm 3,39\%$), атлетической гимнастикой ($60,0 \pm 3,46\%$), степ-аэробикой ($43,0 \pm 3,50\%$), а также восточными единоборствами и боевыми искусствами ($23,0 \pm 2,98\%$). Однако эти варианты двигательной активности в программах физического воспитания студенчества отсутствуют [3].

Вышеизложенное, позволяет констатировать:

- субъективная оценка уровней физического здоровья и физической подготовленности студенток существенно завышена по сравнению с объективными данными;
- реализуемые в настоящее время программы физического воспитания студентов не отвечают современным запросам молодежи и нуждаются в корректировке. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя массу взаимосвязанных моментов, которые в комплексе помогают человеку чувствовать себя активным, сильным и счастливым. Вся жизнь человека направлена на укрепление иммунитета, профилактику заболеваний и формирование удовлетворительного самочувствия. Активным, сильным и счастливым может быть только здоровый человек. Здоровье – это состояние организма, все функциональные системы которого в полной степени выполняют свои функции [4]. Важным компонентом физической активности является физкультурная деятельность. Это не только забава, игра, увлечение, но и культивирование к своей телесной организации. Современный человек занимается физкультурой при наличии сформированного потребностно-мотивационного звена, где не последнюю роль играет социальный статус личности. Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, играет большую роль в формировании здорового образа жизни каждого человека. Своевременно на уровне правительства в России принят закон «О физической культуре и спорте» и принята программа «Развитие физической культуры и спорта», которая реализуется уже с 2016 года.

Литература:

1. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. / В. А. Иванченко – М. : Знание, 1988. – 290 с.
2. Кочеткова Т. Н. Физическая культура. Учебное пособие. / Т. Н. Кочеткова – Красноярск : СФУ, 2012 г. – 103 с.
3. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. / Ю. А. Орешкин – М. : Медицина, 1990. – 176 с.
3. Чешихина В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

Информация об авторах:

Ковалёва Валентина Георгиевна – студентка

Лесосибирский педагогический институт филиал Сибирского федерального университета,

E-mail: valia-vin@mail.ru

Научный руководитель: Кочеткова Татьяна Николаевна – К.п.н.,

доцент

Лесосибирский педагогический институт филиал Сибирского федерального университета

Поступила в редакцию 25.12.2016