



УДК 379.8

### Пропаганда здорового образа жизни как необходимое условие воспитания подрастающего поколения

О.В. Бородина

Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,  
ул. Ленина 42, Липецк, Россия  
lyelye@mail.ru

Статья поступила 23.07.2016, принята 16.09.2016

*В статье раскрывается один из аспектов актуальной на сегодняшний день проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения. В качестве примера нетрадиционного подхода к пропаганде здорового образа жизни и массового дворового спорта среди детей автор подробно описывает эксперимент, реализованный студентами Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семенова-Тян-Шанского в одном из городских дворов.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; ГТО; спортивный праздник; дворовые игры.

### Public awareness campaign for healthy lifestyle as an essential condition for educating younger generation

O.V. Borodina

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky; 42 Lenin St., Lipetsk, Russia  
lyelye@mail.ru

Received 23.07.2016, accepted 16.09.2016

*The article deals with one of the topical issues of our time – the health of younger generation. The experiment, done by the students of Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky in one of the courtyards of the city of Lipetsk, has been given as an example of unconventional approach to the increase of public awareness of healthy lifestyle and pickup sport among children.*

**Key words:** healthy lifestyle; Ready for Labor and Defense programme; sports festival; pickup games.

Состояние здоровья современных детей многими специалистами оценивается как неудовлетворительное. Об этом свидетельствуют низкие показатели физического развития, физической подготовки, устойчивости к заболеваниям. Дети в возрасте 6–8 лет сталкиваются с трудностями, связанными с увеличением учебной нагрузки при начале

обучения и уменьшением двигательной активности. Невнимательное отношение родителей, учителей и самих детей к здоровому образу жизни в данный период приводит к тому, что в школе только каждый третий ребенок может быть отнесен к здоровым.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской

Федерации, показатели общей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет включительно возросли за последние 10 лет на 9,3 %. Из 16 млн детей школьного возраста две трети имеют отклонения в состоянии здоровья [1].

Специалисты справедливо замечают, что отношение большинства людей к своему здоровью свидетельствует о низкой экологической культуре и небрежном отношении к своему здоровью [2].

О важности данного вопроса в современном мире говорит и наличие различных государственных программ, связанных со здоровым образом жизни (ЗОЖ). Так, 30 сентября 2013 г. вышел Приказ Министерства здравоохранения РФ № 677 «Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года», определяющий приоритетные направления пропаганды ЗОЖ.

Основная цель Стратегии — снижение заболеваемости и смертности населения РФ за счет уменьшения распространенности основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни у населения. Основными задачами являются:

- информирование населения Российской Федерации об основных факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний, а также существующих возможностях для их диагностики и коррекции;

- обеспечение доступности медицинской помощи по диагностике и коррекции основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;

- снижение потребления алкоголя и табака среди населения Российской Федерации;

- предупреждение и снижение уровня немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ;

- повышение уровня физической активности, приверженности рациональному питанию, снижение уровня психоэмоциональной нагрузки у населения Российской Федерации [3].

Все это свидетельствует о том, что проблема укрепления здоровья детей чрезвы-

чайно важна. Стратегический план программы определяет приоритеты действий по укреплению здоровья, основываясь на научных доказательствах и их профилактической осуществимости.

Студенты Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семёнова-Тянь-Шанского (далее — ЛГПУ) решили самостоятельно изучить данную проблему и попробовать найти ее решение. Экспериментальной базой исследования стал один из дворов Липецка по ул. Космонавтов.

На первом этапе в ходе констатирующего эксперимента в мае 2015 г. был проведен социологический опрос на тему ЗОЖ. Опрос проводился с помощью разработанной студентами анкеты, состоящей из 30 вопросов на темы «здоровье», «движение», «вредные и полезные привычки». Формулировка вопросов была специально адаптирована для дошкольного и младшего школьного возраста, предположительно тех респондентов, которые наибольшее время проводят во дворе и могут самостоятельно отвечать на вопросы. В опросе приняли участие более 50 детей в возрасте от 5 до 12 лет.

Полученные результаты четко показали, с одной стороны, хорошую информированность об основных принципах здорового образа жизни, с другой — несоблюдение детьми этих правил. Несмотря на большую просветительскую работу в школе и семье, были получены следующие результаты. Только 33 % опрошенных детей закаляются постоянно, 54 % никогда не выполняют утреннюю зарядку, и лишь 21 % делает это каждый день. Респонденты честно признались, что едят «вредные» продукты: 81 % опрошенных употребляет газированные напитки несколько раз в неделю, 85 % — сухарики и чипсы. Не очень большое количество детей, всего 48 %, посещают спортивные секции, 52 % не посещают, так как «нет времени». Многие дети не знают, какие спортивные клубы расположены в их дворе, а в школах отсутствуют секции для физического развития.

Анкетирование показало, что современное поколение детей (52 %) предпочитает проводить свободное время дома, за компьютером и просмотром телевизора, вместо игры на улице и общения с друзьями (48 %). И это не учитывая, что на улице дети зачас-

тую тоже «сидят» в телефонах.

Последний вопрос анкеты со свободным ответом: «Перечислите подвижные игры, в которые вы играете во дворе» вызвал особое удивление. Были названы прятки, догонялки, футбол, салки, велосипед и «не играю». А ведь подвижных детских игр, которые должны передаваться из поколения в поколение, огромное множество — городки, «чай-чай-выручай», лапта, «слон», казаки-разбойники и многие другие.

Детские подвижные игры очень важны в нашей жизни, но, к сожалению, некоторые нынешние дети даже не знают их названия. Во дворе все реже можно наблюдать, как бегают дети, объединенные общей игрой, которая укрепляет чувство команды, дает возможность подружиться ребятам разного возраста и поддерживает здоровый образ жизни.

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного и младшего школьного возраста — они развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат ребенка концентрации и вниманию [4].

Ученые подсчитали, что ребенок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какую-либо спортивную секцию, то подвижные игры вполне могут заменить ее и окажут положительное воздействие на *детское здоровье*.

Полученные результаты опроса показали актуальность вопросов ЗОЖ для современных детей и стали основой для разработки социально-воспитательного проекта «Всем двором за ЗОЖ».

Проект был разработан в 2015 г. студентами 1-го курса Института физической культуры и спорта ЛГПУ в рамках образовательного процесса при изучении дисциплины «Педагогика».

Главная цель проекта — пропаганда здорового образа жизни и массового дворового спорта среди юных жителей города. Задачи: изучить, насколько дети осведомлены об основных факторах здорового образа жизни, и показать, как весело и интересно их можно соблюдать.

*Второй этап* — формирующий эксперимент 2015-2016 гг. — заключался в проведении спортивного праздника во дворе для детей, участвующих в опросе.

Его организацией занимались студенты Института физической культуры и спорта ЛГПУ под руководством доцента кафедры педагогики и социальной работы Института психологии и образования Ольги Владимировны Бородиной.

При разработке спортивного праздника в 2015 г. была организована консультация студентов 1-го курса с преподавателем А.В. Чеботаревым на тему «Дворовые игры» (так как курс еще не пройден, по плану проходит на 2-м году обучения).

Студенты провели различные конкурсы и эстафеты, устроили викторину на тему здорового образа жизни, показали зарисовку о вредных привычках и борьбе с ними. Учащиеся университета также рассказали детям о закаливании и показали, как обливаться холодной водой.

Участники праздника продемонстрировали свою ловкость, точность, силу, быстроту, сообразительность и организованность, поучаствовали в строительстве пирамид и поиграли в городки. Ребята старались изо всех сил, чтобы прийти к финишу первыми. Одним из конкурсов была выставка рисунков на тему ЗОЖ, в которой мог поучаствовать любой желающий. Много детей принесли свои творения, все они были вывешены на стенд, а в конце мероприятия организаторы подвели итоги и наградили авторов лучших работ.

На празднике присутствовали студенты-медики, они помогли детям узнать свой рост и вес и в любую минуту были готовы оказать первую медицинскую помощь. Студенты Института физкультуры как профессионалы показали детям свое мастерство в различных видах спорта. Мероприятие оказалось зрелищным, интересным и, самое главное, познавательным.

В качестве почетных гостей на праздник были приглашены участники различных спортивных школ и секций, расположенных поблизости — ДЮСШ «Металлург», ДЮСШ № 1 (гимнастика), ДЮСШ № 2 (волейбол, баскетбол), а также представители спортивно-патриотического клуба «Боец», школы «Академия танца», театрально-спортивного клуба «Фламенко».

Состоялись показательные выступления заслуженных мастеров из ТСК «Фламенко» А.Ю. Фирсова и А.К. Григоровой и начинающих, самых маленьких танцоров из школы «Академия танца». Продемонстрировали свои навыки и умения юные волейболисты из ДЮСШ № 2.

На мероприятии присутствовали депутат по округу № 24 Б.А. Бондарев, директор центра семейного отдыха «Забавы» В.Н. Строев, президент Липецкой областной Ассоциации дворового спорта А.И. Логинов, которые были готовы ответить на любые вопросы детей и их родителей, а руководство школы «Академия танца» и спортклуб «Оранж Фитнес» с радостью вручили детям в качестве подарков приглашительные билеты на занятия.

Третий этап, 2016 г. — контрольный эксперимент. Ровно через год в том же дворе студенты вновь организовали спортивный праздник, на который пришли уже около 70 детей. Представители нескольких местных СМИ брали интервью у присутствующих, и дети с удовольствием отвечали на вопросы, демонстрируя свои знания на тему ЗОЖ. Спустя неделю вышли две статьи — в журнале «Золотой ключик» и газете «Первый номер», в которых этот двор назвали «самым спортивным».

В 2016 г. была разработана брошюра «Игры нашего двора», ее получили все участвующие дети. В ней красочно, с фотографиями, сделанными самими студентами, описываются различные дворовые игры — зимние, летние, игры в любое время года, для самых маленьких и т. д. Особенность брошюры в том, что описанные игры не требуют специального спортивного инвентаря. На сайте <http://vk.com/vsemdvoromzazog>, указанном в брошюре, размещены фото- и видеоотчеты с праздника, а также много интересной информации о ЗОЖ.

Студенты рассказали детям о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), набирающем все большую популярность в последние годы. Этот комплекс изначально утвержденный 11 марта 1931 г., после общественного обсуждения, стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Целью комплекса было повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей [5].

В 2013 г. президент В.В. Путин предложил вернуть эту систему, внося изменения в соответствии с современными требованиями и знаниями [6].

Современные нормативы сдачи ГТО содержат такие упражнения, как бег, отжимания, подтягивание, стрельба, поднятие гири, плавание и др. При составлении нормативов учитывались возраст и пол, а также уровень подготовки участников, так как от разных физических и возрастных категорий граждан можно ждать разных результатов. Всего существует 11 ступеней, соответствующих разным возрастам, от 6 до 70 лет. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» поэтапно внедряется в нашу жизнь. Все больше школьников, студентов, людей среднего и старшего возраста выражают желание выйти на старт и выполнить современный комплекс. С того момента, как ВФСК ГТО начал внедряться в общественную жизнь, отмечается возрастающий интерес к спорту. На это влияет не только сама соревновательная программа, но и система поощрений. Например, школьник, сдавший нормы, получает дополнительные баллы при поступлении в вуз, так как результаты вносятся в аттестат.

Студенты ЛГПУ решили не обойти стороной самых маленьких, разработали специальные нормы ГТО-мини для детей, начиная с трехлетнего возраста (табл. 1–3) и, показав на личном примере, как выполняются упражнения, предложили детям сдать нормы. В программу входили прыжки в длину с места, бег на время, метание мяча из-за головы, наклоны вперед. Все с



радостью согласились, а родители громко поддерживали своих детей. В конце праздника все участники были награждены зо-

лотыми, серебряными и бронзовыми медалями ГТО-мини.

Таблица 1

*Нормативы ГТО-мини для детей 3-х лет*

Наименование показателей	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Бег на 10 м с места	5.0 и больше	4.9–3.6	3.5 и меньше
Прыжок с места с двух ног	40 и меньше	41–49	50 и больше
Метание мяча двумя руками из-за головы из положения «стоя, ноги врозь»	100 и меньше	100–150	151 и больше
Наклоны вперед из положения «стоя на прямых ногах» (достать до пола)	пальцами	пальцами	ладонями

Таблица 2

*Нормативы ГТО-мини для детей 4-х лет*

Наименование показателей	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Бег на 10 м с места	4.5 и больше	4.4–3.5	3.0 и меньше
Прыжок с места с двух ног	60 и меньше	61–69	70 и больше
Метание мяча двумя руками из-за головы из положения «стоя, ноги врозь»	100 и меньше	101–150	151 и больше
Наклоны вперед из положения «стоя на прямых ногах» (достать до пола)	пальцами	пальцами	ладонями

Таблица 3

*Нормативы ГТО-мини для детей 5-ти лет*

Наименование показателей	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Бег на 10 м с места	4.0 и больше	3.9–3.0	2.9 и меньше
Прыжок с места с двух ног	70 и меньше	71–79	80 и больше
Метание мяча двумя руками из-за головы из положения «стоя, ноги врозь»	150 и меньше	151–200	200 и больше
Наклон вперед из положения «стоя на прямых ногах» (достать до пола)	пальцами	пальцами	ладонями

В ходе праздника было проведено повторное анкетирование. Респондентам было предложено ответить на те же вопросы, что и в прошлом году, на темы здоровья, движения, вредных и полезных привычек. Сравнение данных с прошлогодними дало следующие результаты (табл. 4).

Полученные результаты показали эффективность регулярного проведения подобных спортивных мероприятий для детей в городских дворах с целью пропаганды ЗОЖ и привлечения внимания к своему здоровью.

Таблица 4

Результаты анкетирования на тему ЗОЖ  
(выборочные показатели)

Показатели	2015 г., %	2016 г., %
Делают утреннюю зарядку	46	78
Закаляются	33	54
Едят «вредные» продукты	~ 80	~ 60
Посещают спортивные секции	48	85
Время за компьютером/на улице	52/48	35/65
Перечислите дворовые игры	5	15

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

– изучено содержание понятия «здоровый образ жизни» применительно к подрастающему поколению;

– разработан, теоретически обоснован и экспериментально проверен социально-воспитательный проект «Всем двором за ЗОЖ».

Практическая значимость исследования заключается:

– в выборе и апробации диагностического инструментария для выявления состояния здоровья и информированности о ЗОЖ детей во дворе;

– в разработке брошюры «Игры нашего двора», создании сайта;

– в участии студентов во внутривузовских конференциях с докладами о результатах исследования с целью пропаганды ЗОЖ и привлечения внимания к здоровью детей;

– в опубликовании студенческих статей в сборниках ЛГПУ [8].

Выводы и рекомендации по проведению подобных мероприятий могут быть исполь-

зованы в практике любых образовательных учреждений различного типа, детских лагерей и общественных организаций.

#### Литература

1. **Лахтин А.Ю.** Основные подходы к сохранению здоровья учащихся // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2 (57). С. 17-19.

2. **Келле В.Ж.** Образ жизни и здоровье // Здоровье как проблема гуманитарного знания: докл. на всерос. науч. конф. РАН. М., 2002.

3. **Об утверждении** Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года [Электронный ресурс]: приказ М-ва здравоохранения Рос. Федерации от 30 сент. 2013 г. № 677 // Гарант.ру: информ.-правовой портал. URL <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70372908/> (дата обращения: 10.03.2016).

4. **Логинов А.И.** Дворовый спорт: организационные и идеологические аспекты социально-спортивного движения по месту жительства. Всероссийское дворовое олимпийское движение. Липецк: ООО Гравис, 2016. 540 с.

5. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** [Электронный ресурс] // ГТО: сайт. URL. <http://www.gto.ru/> (дата обращения: 20.06.2016).

6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]: указ Президента Рос. Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. URL. <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 10.01.2016).

7. Новые нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2016 года [Электронный ресурс]. URL. <http://gtonorm.ru>. (дата обращения: 20.06.2016).

8. **Бородина О.В., Карпов Д.Г.** Пропаганда здорового образа жизни у учащихся старших классов // Материалы XIX всероссийской научно-практической конференции «Непрерывное образование: Современные проблемы и перспективы развития». М., 2015. С. 65-66.