**ВОСПИТАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**

**Губкин Евгений Сергеевич**,

учитель физической культуры высш. кат.,

тренер по горнолыжному спорту

МАОУ ОЦ «Горностай», г. Новосибирск

**Аннотация:** Статья знакомит читателей с опытом воспитания ценности здорового образа жизни у детей, занимающихся спортом горные лыжи, путем реализации модульной программы «Ключ к успеху», заключительным этапом реализации которой является формирование эмоционального равновесия. Программа реализуется на протяжении более 15 лет на базе МАОУ ОЦ «Горностай» и на территории ГК "Ключи" в 10 км от Академгородка города Новосибирска. Главная идея авторской системы — сформировать привычку заботиться о своем здоровье. В статье описаны структура и содержание каждого модуля программы, а также охарактеризованы некоторые формы работы. В результате реализации модульной программы педагоги стремятся сформировать активную личность, уважающую себя и свое окружение, уверенную в себе, контролирующую свое поведение, осознающую ответственность за здоровье. Авторы статьи делятся опытом осуществления проектной деятельности детей-спортсменов во время учебно-тренировочных сборов, когда сами ребята становятся разработчиками и исполнителями проектов, развивая при этом более высокий уровень самостоятельности. При этом особое внимание уделяется достижению эмоционального равновесия, как непременному залогу для успешного достижения жизненных целей.

**Ключевые слова:** эмоционального равновесие, здоровый образ жизни, личность, успех.

Ценность здорового образа жизни для школьников в социокультурном аспекте обусловлена объективной необходимостью для развития  общества. Здоровье населения в России ухудшилось и что особенно настораживает, здоровье школьников. В нашей стране недостаточно высоко оценивается индекс развития человеческого потенциала [3, c. 644]. Опубликованы статистические данные о количественном соотношении здорового населения к  населению с ослабленным здоровьем. Результаты неутешительные: количество здоровых людей является критическим для популяции. Ни у кого не вызывает сомнения, что проблема ценности здорового образа жизни для школьников требует поиска решений— это является важнейшей задачей современной России, поставленной президентом. Только здоровый человек способен идти в ногу со временем, иметь активную жизненную позицию, получать качественное образование, повышать свой профессионализм и создать в будущем крепкую семью. При этом потребность в здоровом образе жизни должна занимать доминирующее место в структуре человеческих ценностей [1, с. 65]. Восприятие собственного здоровья и отношение к нему   детей совсем не такое, как у взрослых. [7, с. 149]. Здоровье - это то, что у них есть с рождения, без воспитания отношения к своему здоровью как к главной ценности,  невозможна адекватная оценка важности  здорового образа жизни для детей.

Одним из возможных путей решения этой задачи, по нашему мнению, является система формирования ценности здорового образа жизни через занятия спортом горные лыжи с возможностью поэтапной реализации и учетом возрастных и психологических особенностей школьников. Ведущая идея нашей системы воспитания ценности — сформировать привычку заботиться о своем здоровье. Многочисленные авторы и исследователи предлагают разнообразные формулировки, что такое здоровье. Для формулирования и достижения целей в жизни необходим фундамент - здоровье. Мы считаем, что необходимо воспитать ценность здорового образа жизни, как «убеждение в том, что такой способ поведения ... является наиболее предпочтительным, чем противоположный или обратный им» [1, с. 64]. В результате реализации модульной программы «Ключ к успеху» мы хотим сформировать активную личность, уважающую себя, а значит и свое окружение, уверенную в себе, контролирующую свое поведение, осознающую ответственность за здоровье [2, с. 91]. Работа по реализации программы осуществляется непрерывно, дети-спортсмены тренируются круглый год. Зимой и летом на территории ГК "Ключи" в 10 км от Академгородка. Осенью и весной на базе МАОУ ОЦ «Горностай», в котором большинство учатся .

Отличительными особенностями программы являются:

1) Структура и содержание обеспечивают вариативность реализации программы (зависит от исходного уровня ценности здоровья и здорового образа жизни, учитывает возрастные особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью);

2) Наличие методов организации практической деятельности воспитания. То есть дети оказываются активными участниками воспитательного процесса, стимулирующего их самостоятельность, творческую активность;

3) Практическая значимость содержания программы. Формируемые представления о ценности здоровья и ЗОЖ должны быть актуальными для каждой возрастной группы детей, востребованными в их повседневной жизни;

4) Обеспечение активного участия семьи в воспитательном процессе. Каждый член семьи должны осознавать важность и значимость результатов, на достижение которых направлена программа, участвовать в ее реализации;

5) Формирование эмоционального равновесия.

Работа строится по принципу спирали: каждый предыдущий содержательный элемент модуля создает фундамент, основу для углубления, расширения и дополнения следующему за ним этапу.

Модуль «формирование физического благополучия». Содержание модуля осуществляется по программе Дельвера П. А., Л И Орехова Ю. В. Адамова для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по горнолыжному спорту, современных программ по общефизическому воспитанию детей [4, c. 549]. В рамках нашей программы, мы используем следующие общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность. Понимание смысла задания, постановка задач на каждую тренировку, анализ занятий и самооценка повышает сознательность и активность спортсменов. Планирование учебного процесса, регулярность проведения занятий, последовательное нарастание нагрузки обеспечивает не только систематичность и последовательность обучения, но и является важным условием предупреждения травматизма. Стабильные навыки и знания, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей становится возможными благодаря правильному подбору упражнений с учетом физического развития каждого ребенка. Правильная и четкая демонстрация физических упражнений, широкое применение имитаций, использование пространственных ориентиров и наглядных пособий обеспечивает наглядность.

Модуль «психоэмоционального благополучия». Эмоционально окрашенное отношение является основой. Отражение эмоционально воспринятых знаний о здоровом образе жизни, придает им личностный смысл [5, с. 6]. В содержании модуля большое внимание уделяется работе с родителями – приведено большое число мероприятий, предполагающих совместную работу детей и взрослых, совместного участия в соревнованиях, конкурсах и т.д.

«Когнитивно-деятельностный» модуль. Во время учебно-тренировочных сборов осуществляется проектная деятельность детей-спортсменов. Они сами становятся разработчиками и исполнителями проектов, развивая при этом более высокий уровень самостоятельности. Эта форма работы позволяет почувствовать себя взрослым, проявить себя в социально значимой деятельности. В результате у детей формируются универсальные полезные навыки (умение ставить цель, соответствующие задачи и выполнять намеченное, рационально распределять свою работу, коммуникация и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи (например, формирование негативного отношения к вредным привычкам).

Модуль «воспитание ценности здоровья и здорового образа жизни» предполагает направленный перевод ценностных ориентиров детей-спортсменов (мыслей, способностей, убеждений) в реальное , осознанное , необходимое в их жизни. Это становится возможным благодаря формированию личного отношения, через эмоциональную сферу становится внутренней позицией личности. Внутренняя активность и практика реальной жизни благоприятствуют этому. Реализация осуществляется через методы воздействия и убеждения посредством использования бесед, дискуссий, диалогов. Самостоятельные, совместные и индивидуальные формы работы, обеспечивают деятельностный аспект. В результате активного взаимодействия тренера-педагога и школьников-спортсменов обсуждается и создается коллективная модель ЗОЖ как ориентира для детей, чтобы затем каждый мог создать индивидуальную модель ЗОЖ.

Модульная программа «Ключ к успеху» предполагает достижение своего уровня формирования ЗОЖ на каждом возрастном этапе. Не исчерпывая себя поэтапно формируются состояние физического, психического и социального благополучия и как результат – формирование эмоционального равновесия, как непременного залога для успешного достижения жизненных целей.

Список литературы

1. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности (психологическое исследование) [Текст]. - М. : Знание, 1985. - 64 с. - (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Этика». № 3).

2. Буйнов, Л. Г. Повышение умственной работоспособности в процессе обучения / Л. Г. Буйнов, Л. А. Сорокина // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 4(8), с. 91–93.

3. Библиографическое описание: Кудряшова А. Л. Роль ценностей здорового образа жизни в современном обществе // Молодой ученый. — 2014. — №21. — С. 644-646. — Режим доступа: https://moluch.ru/archive/80/14211/

4. Орехов Л. И., Дельвер П. А., Акимов В. И., Плахута Г. А. Эффективность управления тренировочным процессом в лыжных видах спорта // Санкт Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – 549. - Режим доступа: https:// lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u1/upload/m1.pdf

5. Кураев Г. А. «Поле деятельности и проблемы валеологии // Валеология. – 2004. - № 2. – С. 6.

6. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов ВУЗов // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 6-3. — С. 52-56. Режим доступа: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1429

7. Хаустова В. Н., Овсянникова С. А., Лукьянченко А. А., Бондаренко И. В. Формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 149-151. - Режим доступа: URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/100/4896/