

## **Предупреждение и коррекция вредных привычек средствами физической культуры**

*В статье характеризуется сущность предупреждения и коррекции вредных привычек у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры; описывается практический опыт педагогического коллектива лицея по организации работы с учащимися для предупреждения и коррекции вредных привычек посредством занятий физической культурой и спортом.*

*Вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры; коррекция вредных привычек средствами физической культуры.*

I.S. Osipova,  
M.S. Popova,  
Shadrinsk

## **Prevention and correction of bad habits by means of physical culture**

*The article characterized the essence of prevention and correction of bad habits in general educational institutions by means of physical culture, described the practical experience of the teaching staff of the Lyceum for the organization to work with students to prevent and correct bad habits through physical activity and sport.*

**Key words:** *Bad habits, prevention of bad habits by means of physical culture, the correction of bad habits by means of physical culture.*

В отечественной педагогике проблемой предупреждения вредных привычек занимались педагоги: И.И. Бецкой, В.Ф. Одоевский, В.Г. Белинский, А.И. Герцен, Л.Н. Толстой, Н.А. Добролюбов, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, Д.В. Колесов, П.И. Люблинский, С.Т. Шацкий, В.Д. Семенов и др.

В содержательном плане все ученые приходят к пониманию того, что под вредными привычками должны пониматься навязчивые ритуализированные действия, отрицательно сказывающиеся на поведении человека, его физическом и психическом развитии.

Вредные привычки (курение, потребление алкоголя, интерес к наркотикам) закладываются в школьном возрасте и их распространение увеличивается как среди всей популяции детского населения, так и по мере взросления детей. Поэтому пресечение и предупреждение вредных привычек в школьном возрасте требуют создания современных программ профилактики приобщения детей к вредным привычкам и грамотного проведения соответствующего санитарного просвещения в образовательных учреждениях.

По мнению Ю.И. Смирнова, занятия физической культурой и спортом не только являются средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.), а также профилактики вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании, наркомании и т.д.). Являясь одной из граней общей культуры человека его здорового образа жизни, физическое воспитание, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [4].

Специфика физкультурно-профилактической деятельности заключается в том, что она оказывает комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в

самоутверждении, самореализации. В отличие от всех других форм досуговой деятельности, спорт, кроме интеллектуальной и психоэмоциональной, имеет и физическую составляющую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, удовлетворяют и естественную потребность молодого человека в движении. В этом отношении физкультурно-спортивная деятельность может рассматриваться как альтернатива вредным привычкам, предлагающая вместо иллюзорного решения проблем личного становления реальный путь формирования сильной и здоровой личности [3, С. 283].

В своем исследовании мы исходили из того, что борьба с вредными привычками в школьном возрасте носит характер первичной профилактики (для тех, кто никогда не употреблял наркотики, алкоголь, не курил) и первичной коррекции (работа с теми, кто имеет опыт курения, употребления алкоголя, но не носит систематического характера), мы определяем процесс борьбы с вредными привычками школьников как коррекционно-профилактический.

На основе анализа определений понятий «профилактика», «коррекция», «вредные привычки», «профилактика вредных привычек», «коррекция вредных привычек», мы смогли путем анализа и компилирования сформулировать следующие определения.

***Предупреждение вредных привычек средствами физической культуры*** - это нивелирование факторов риска, которые усугубляют возникновение зависимостей, и усиление факторов защиты, способствующих формированию пониженной склонности к употреблению психоактивных веществ посредством организованных занятий физическими упражнениями, укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека.

***Коррекция вредных привычек средствами физической культуры*** - система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление последствий вредных привычек посредством физкультурно-оздоровительного потенциала занятий физической культурой.

Профилактика и коррекция вредных привычек средствами физической культуры среди учащихся должна проводиться в образовательных учреждениях в зависимости от возраста школьников, уровня физической подготовленности школьников, и выступать в качестве последовательной, целенаправленной работы, которая осуществляется как в процессе учебных занятий, так и на внеучебном уровне.

По мнению педагога Н.Н. Куинджи, для детей среднего школьного возраста и старшеклассников необходимо найти яркие живые примеры благотворного влияния физической культуры, чтобы они стали достоянием гласности ученическом коллективе. Как иллюстрацию можно, например, привести такие сведения: какую роль играют спортивно-оздоровительные мероприятия в судьбе конкретных юношей и девушек на примере воспитанников учебного заведения предшествующих лет, известных спортсменов и др.

В работе с младшими школьниками важно использовать особенности их эмоционального реагирования и адекватные возрасту методические приемы: диалог на тему «Хорошо ли это или плохо и почему?», использование в качестве положительных и отрицательных героев мультипликационных и литературных персонажей, проведение викторин, конкурсов и физкультурно-спортивных праздников на соответствующие темы [2, С. 105-110].

Богатый опыт и яркие образцы физкультурно-оздоровительной деятельности свидетельствуют о широких возможностях воспитания таких психологических качеств и особенностей детей, подростков и молодежи, которые способны обеспечить стойкое отрицательное отношение к вредным привычкам. Разнообразие видов спорта, форм организации занятий, спектра физкультурных интересов позволяет решать не только

специфические задачи физического воспитания, но и задачи социализации личности, что особенно важно при формировании надежных и устойчивых позиций в отношении к вредным привычкам.

Внеурочные занятия по физической культуре должны быть организованы в соревновательной и игровой формах. Так, участие школьников в физкультурно-спортивных праздниках, смотрах-конкурсах на самый спортивный класс и т.п. вызывает огромный интерес, и может являться частью учебного процесса, досугом, и отвлечением от неблагоприятного влияния подростковой среды одновременно.

Для среднего звена и старшеклассников возможно использование новых форм работы, видов спорта и соревнований для восстановления и укрепления организма подростков; непривычных, но представляющие большой интерес, например, занятий фитнесом, которые способны увлечь многих юношей и девушек аэробикой, атлетической гимнастикой, полиатлоном — наследником многоборья комплекса ГТО и «Стартов надежд», а также занятий другими увлекательными национальными и международными видами спорта, в том числе комплексными соревнованиями. С помощью многих из них можно решать проблему досуга и одновременно (параллельно) проблему физической подготовленности обучающихся, в том числе юношей призывного возраста.

Уменьшению распространения случаев приобщения детей среднего и старшего школьного возраста к табакокурению, алкоголю и наркотикам, а также к другим психоактивным веществам способствует значимая деятельность, альтернативная вредным привычкам. Так, в последнее время в детской и молодежной среде распространяется модное направление досуговой практики — экстремальные виды спорта: роллер-спорт, сноуборд, скейтборд, вэйкборд, виндсерфинг, скалолазание на скорость и др. Подростки и молодежь могут быть заняты и увлечены другими видами физкультурно-спортивной деятельности, особенно связанными с модой на те или иные физкультурные увлечения (например, массовый интерес к аэробике, йоге, гимнастике ушу и т.д.) [1, С. 67]. Эффективное воздействие на развитие детей школьного возраста, а так же на предупреждение и коррекцию вредных привычек оказывают занятия туризмом (пешим, водным, велосипедным), пешими и лыжными прогулками, купанием, всевозможными массовыми играми: волейболом, теннисом, городками, бадминтоном и др.

Все эти новые выше перечисленные виды спорта могут эффективно использоваться для профилактики вредных привычек в школе, если для занятия ими существуют все необходимые условия. Не стоит так же забывать и том, что подобные виды спорта являются сложнокоординационными, поэтому у школьников должен быть соответствующий уровень психической и физической подготовки.

Рассматривая способы вовлечения школьников в физкультурно-спортивную деятельность как эффективного средства предупреждения и коррекции вредных привычек, не стоит забывать, что самое важное состоит не только в том, чтобы провести как можно большее число внутриколлективных соревнований, а в первую очередь в том, чтобы каждый был участником в течение учебного года 8-10 соревнований по программным видам физической подготовки. В том числе и по спортивным играм, но не по кубковой системе. Две-три команды от группы (класса), максимальный зачет в лично-командных соревнованиях: по легкой атлетике, лыжным гонкам, настольному теннису, шахматам и др., чтобы все, у кого возникло соответствующее желание, получили возможность без помех участвовать в соревнованиях.

Чтобы более подробно изучить как деятельность, направленная на предупреждение и коррекцию вредных привычек средствами физической культуры, влияет на уровень осведомленности учащихся о вреде пагубных привычек для организма человека, учителем физической культуры Лесниковского лицея Кетовского

района, М.С. Поповой, в начале и в конце учебного года (2011-2012 г.) было проведено анкетирование на тему «Вредные привычки: мое мнение» с учащимися.

В начале учебного года (октябрь 2011 г.) на вопросы анкеты ответило 200 учащихся 5 – 11-х классов. В большей степени вопросы анкетирования были направлены на выявление уровня знаний о вредных привычках.

Результаты первого анкетирования показали следующее: 55% учащихся считают, что вредные привычки не оказывают негативного влияния на здоровье человека; 65% учащихся уверены, что курение способствует похудению и помогает согреться в холодное время; для 45% учащихся пиво является алкогольным напитком; 72% учащихся думают, если несколько раз попробовать наркотик, то это не принесет вред организму человека; 58% учащихся считают, что курить, пить пиво и употреблять наркотики модно; у 29% учащихся есть вредная привычка; 36% учащихся хотят от нее избавиться; для 44% учащихся интересно заниматься физическими упражнениями; 52% учащихся считают, что занятия физическими упражнениями могут отвлечь от курения, наркотиков и алкоголя; для 29% учащихся закалывание является эффективным способом в борьбе с вредными привычками; 20% учащихся считают, что для сохранения здоровья необходимо соблюдать общий режим дня; 19% учащихся согласны с тем, что вредные привычки могут помешать соблюдать общий режим дня и личную гигиену; по мнению 53% учащихся человек, имеющий вредную привычку, является абсолютно здоровым; 30% учащихся предпочитают заниматься физкультурой и спортом, чем иметь вредную привычку; у 71% учащихся нет вредных привычек, и они хотят, чтобы их друзья и одноклассники тоже отказались от вредных привычек; по мнению 35% учащихся, чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности необходимо чаще бывать на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями, закалыванием и, обязательно, отказаться от вредных привычек.

По результатам анкетирования был сделан вывод о том, что учащиеся 5 – 11-х классов владеют недостаточной информацией о вреде, который наносят организму вредные привычки, а также есть школьники, которые уже имеют вредную привычку. Педагогическим коллективом была разработана система мероприятий:

1. Выявление учащихся, злоупотребляющих табакокурением, алкоголем и наркотическими веществами - «группы риска».

2. Пропаганда здорового образа жизни в семье, в ученическом и учительском коллективах, посредством проведения системы внеурочных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3. Проведение классных часов на темы: «Общество и алкоголь», «О вреде табакокурения», «Физкультура - друг, наркотики - враг».

4. Индивидуальная работа классных руководителей с «группой риска».

5. Привлечение учащихся в спортивные секции, особенно учащихся из «группы риска».

На протяжении всего учебного года педагогический коллектив (классный руководитель, учитель физкультуры, школьный психолог, медицинский работник, тренеры-преподаватели по лыжным гонкам, легкой атлетике, спортивным играм, учитель ОБЖ, истории и биологии) принимал участие в мероприятиях, направленных на предупреждение и коррекцию вредных привычек у учащихся, которые были запланированы на весь учебный год.

Повторное анкетирование проходило в конце учебного года (апрель 2012 г.). В нем принимали участие те же самые учащиеся 5 – 11-х классов (200 учеников), которые отвечали на вопросы первого анкетирования. Вопросы повторного анкетирования были немного переформулированы без изменения сути вопроса.

При сравнении результатов первого и второго анкетирования, можно сделать следующий вывод:

1) произошло повышение уровня знаний учеников 5 – 11-х классов о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека, а именно – на 46% уменьшилось количество учащихся, считающих, что вредные привычки не оказывают негативного влияния на организм человека; на 33% уменьшилось количество учащихся, считающих, курение способствует похудению и помогает согреться в холодное время; на 37% увеличилось количество учащихся, считающих пиво алкогольным напитком; на 57% уменьшилось количество учащихся, которые думают, что если несколько раз попробовать наркотик, то это не принесет вред организму человека; на 42% снизилось количество учащихся, считающих, что человек, имеющий вредную привычку, является абсолютно здоровым;

2) снизилось количество учащихся, которые уже имели вредную привычку на 20%, а так же на 43% повысилось количество учащихся, которые хотят избавиться от вредной привычки;

3) на 39% повысилось количество учащихся, заинтересованных в занятиях физическими упражнениями, и на 54% повысилось количество учащихся, которые предпочитают вредной привычке занятия физкультурой и спортом; на 50% повысилось количество учащихся, которые уверены, что для повышения уровня физической и умственной чаще бывать на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями и закаливанием и отказаться от вредных привычек;

4) произошло повышение уровня знаний о роли средств физической культуры в профилактике вредных привычек: на 31% повысилось количество учащихся, которые считают, что занятия физическими упражнениями могут отвлечь от курения, алкоголя и наркотиков; на 46% повысилось количество учащихся, считающих закаливание эффективным способом в борьбе с вредными привычками; на 60% увеличилось количество учащихся, для которых соблюдение режима сна, труда, отдыха и питания необходимо для соблюдения здоровья; на 70% увеличилось количество учащихся, считающих, что вредные привычки могут помешать соблюдать общий режим дня, а так же личную гигиену.

Из описанного выше сравнения результатов первого и второго анкетирования видно, что произошли изменения в ответах учащихся 5 – 11-х классов. Мы считаем, что позитивные изменения связаны с тем, что в течение всего учебного года (2011 – 2012 г.) в Лесниковском лицее была проведена системная работа, целью которой являлось предупреждение и профилактика вредных привычек у учащейся молодежи, а, именно:

1. Были выявлены учащиеся, имеющие вредные привычки. Эти дети были взяты на особый контроль классных руководителей, которые провели с ними беседы о негативном влиянии вредных привычек на организм человека, а учителя по физической культуре попытались заинтересовать их занятиями физкультурой и спортом, привлекая ко всем физкультурно-спортивным мероприятиям, а также к занятиям в различных спортивных секциях. Кроме того, классными руководителями совместно с психологами были проведены беседы с родителями учащихся, имеющих вредные привычки.

2. На протяжении всего учебного года был проведен ряд физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на предупреждение и коррекцию вредных привычек у учащихся, причем в этих мероприятиях принимали участие не только учащиеся лица, но и их родители, а также практически все учителя, психолог и медицинский работник.

3. Были проведены общешкольные беседы и классные часы с детьми и их родителями, на которых обсуждались такие вопросы, как: что такое вредные привычки, какое влияние вредные привычки оказывают на здоровье человека, причины курения и употребления наркотиков и алкоголя и др.

4. Для того чтобы заинтересовать учащихся лица и занять их свободное время были использованы новые формы работы, направленные на предупреждение и коррекцию вредных привычек среди школьников, а также открыты кружки по новым

видам спорта.

5. В лицее была введена ежедневная общешкольная утренняя гигиеническая гимнастика, которая помогла приучить детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

6. Были проведены смотры – конкурсы на самый сильный, самый ловкий, самый быстрый, самый гибкий, самый выносливый классы.

Повторное анкетирование показало, что меры, которые были предприняты педагогическим коллективом для предупреждения и коррекции вредных привычек среди учащихся Лесниковского лицея, оказались действенными.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И.П. Залетаев // Физическая культура в школе. – 2006. – № 8. – С. 64-69.
2. Куинджи, Н.Н. Валеология: пути формирования ЗОЖ школьников : метод. пособие / Н.Н. Куинджи. – М. : Аспект-Пресс, 2001. – 139 с.
3. Смирнов, В.В. Педагогическая система профилактики и борьбы с вредными привычками (табакокурение, пьянство, наркомания) в России: история и современность : монография / В.В. Смирнов. – М. : Компания Спутник, 2008. – 354 с.
4. Смирнов, Ю.И. Физическая культура – основа ЗОЖ / Ю.И. Смирнов // Наука и школа. – 1996. – № 1. – С. 34-36.