

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Айкина Ольга Артуровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Формирование культуры здоровья у обучающихся sixth классов
на занятиях физической культуры»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

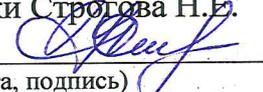
Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

 11.12.19
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.


(дата, подпись)

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики Строгова Н.Е.


(дата, подпись)

Обучающийся Айкина О.А.

09.12.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

Содержание

Введение	3
Глава I. Теоретические основы формирования культуры здоровья обучающихся на занятиях физической культурой	9
1.1. Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования культуры здоровья у школьников	9
1.2. Возрастные особенности обучающихся 6-ых классов.....	14
1.3. Особенности формирования культуры здоровья обучающихся в современных условиях	18
Выводы по первой главе.....	22
Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровья у шестиклассников на занятиях физической культурой	24
2.1. Обоснование и разработка программы по формированию культуры здоровья шестиклассников на занятиях физической культурой	24
2.2. Реализация программы по формированию культуры здоровья шестиклассников на занятиях физической культурой.....	28
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровья шестиклассников на занятиях физической культурой .	35
Выводы по второй главе.....	64
Заключение	66
Библиографический список	73
Приложения.....	80

Введение

Актуальность. Согласно последним данным, состояние здоровья детского населения оценивается как неудовлетворительное. По мнению многих специалистов, это выражается в снижающихся показателях физического развития, низкой физической подготовленности и устойчивости к заболеваниям учащихся, высокой заболеваемостью различными болезнями. По данным научных исследований более половины детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении учебных образовательных предметов, страдают хроническими эмоциональными перегрузками, ведут нездоровый образ жизни.

Известно, что период обучения в общеобразовательной школе является решающим не только для приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой, оздоровлением, но и в значительной степени для реализации воспитания целостной гражданской позиции, подготовки будущих трудовых резервов и готовности к оборонной деятельности.

Однако, как показывает практика физического воспитания, уроки физической культуры не стали уроками здорового образа, предметом формирования культуры здоровья, платформой воспитания всесторонне развитых людей.

В связи с вышеизложенным, продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой, активизировать

двигательную деятельность на уроках и внеурочных занятиях, способствовать комплексному развитию двигательных и психологических качеств, сформировать культуру здоровья.

Анализ научных исследований позволил выделить **противоречия** между:

1. потребностями социума в здоровом поколении и недостаточной разработанностью системы здоровьесберегающей образовательной практики в школе;
2. функциональными потенциальными возможностями образовательных учреждений в решении задач воспитания культуры здоровья и недостаточным научно-педагогическим обеспечением этого процесса;
3. объективной потребностью в личностном подходе к воспитанию культуры здоровья детей и традиционной практикой обеспечения данного процесса.

Выделенные противоречия определили **проблему исследования**: выявление педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования культуры здоровья у обучающихся 6 классов в процессе занятий физической культурой.

В соответствии с выделенными противоречиями и поставленной проблемой сформулирована **тема исследования**: «Формирование культуры здоровья у обучающихся шестых классов на занятиях физической культурой».

Цель исследования: теоретически разработать, обосновать и опытно – экспериментальным путем проверить программу формирования культуры

здоровья у обучающихся шестых классов на занятиях физической культурой.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в средней общеобразовательной школе.

Предмет исследования: программа формирования культуры здоровья у обучающихся шестых классов на занятиях физической культурой.

Гипотеза исследования: программа формирования культуры здоровья у обучающихся шестых классов на занятиях физической культурой будет результативной, если в ней:

- учтены особенности формирования культуры здоровья у шестиклассников;
- изучены теоретические основы и методологические подходы к процессу формирования культуры здоровья у учащихся шестых классов и применены на занятиях физической культурой;
- реализуются следующие компоненты: мотивационно – ценностный, содержательно – операциональный, информационно – познавательный, творческо – деятельностный.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать сущностное содержание понятия «культура здоровья».
2. Раскрыть особенности шестиклассников как субъектов культуры здоровья.
3. Определить и описать уровни и критерии сформированности культуры здоровья у обучающихся шестых классов.

4. В процессе опытно – экспериментальной работы проверить результативность программы по формированию культуры здоровья у обучающихся шестых классов на занятиях физической культурой.

Методы педагогического исследования:

- теоретические (анализ психолого – педагогической, научно – методической и справочно – энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);
- эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей физической культуры, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка);
- социологические (анкетирование, опрос);
- статистические;
- методы математической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база исследования.

Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №37 им. Новикова Г.Г.» г. Кемерово. В исследовании было задействовано 100 человек.

Достоверность полученных результатов исследования обеспечена исходными методологическими положениями и междисциплинарной научно-теоретической базой; применением широкого арсенала методов исследования, адекватных задачам, логике, предмету, цели исследования при сочетании их количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике; положительными результатами экспериментальной работы и их корректной статистической обработкой.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- выявлены особенности современных технологий физической культуры с оздоровительной направленностью, способствующие совершенствованию двигательной подготовленности учащихся и формированию у них культуры здоровья;
- разработана программа по формированию культуры здоровья для учащихся 6 классов общеобразовательной школы;
- показана практическая эффективность разработанной программы по формированию культуры здоровья у учащихся 6 классов общеобразовательной школы, обеспечивающая существенное изменение мотивационно – ценностной сферы школьников, прирост показателей физической подготовленности.

Теоретическая значимость:

- проанализирована сущность понятия «культура здоровья»;
- разработана программа по формированию культуры здоровья.

Практическая значимость: в работе обоснована практическая целесообразность применения разработанных методов и организационных форм для формирования культуры здоровья. Разработанная программа может использоваться учителями по физической культуре общеобразовательной школы.

Положения, выносимые на защиту:

- программа по формированию культуры здоровья в общеобразовательной школе для учеников 6 классов предполагает введение системы валеологического воспитания личности учащихся;
- комплекс основных и вспомогательных средств формирования культуры здоровья должен включать не только практический, но и

теоретический блоки физического воспитания, способствующие активизации самостоятельной деятельности учащихся по освоению ценностей физической культуры;

- формирование мотивации воспитательного процесса учащихся может быть основано на познавательных потребностях ребенка к формированию культуры здоровья.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Материалы исследования использовались при проведении опытно – экспериментальной работы на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №37 им. Новикова Г.Г.» г. Кемерово.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях XI Международной научно – практической конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (5-7 июня 2018 г.)

Структура. Диссертация состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, библиографического списка (50 источников), 3 приложений, и включает в себя страниц.

Глава I. Теоретические основы формирования культуры здоровья обучающихся на занятиях физической культурой

1.1. Анализ научно – методической литературы по проблеме формирования культуры здоровья у школьников

В настоящее время в основу процесса физического воспитания школьников положен Закон об Образовании и Федеральный государственный образовательный стандарт. Эти документы определяют цели и задачи физического воспитания, а так же содержание и формы работы. Согласно указанных документов, физическое воспитание в школе разрешает, прежде всего, следующие основные задачи: формирование у обучающихся знаний о физкультурной деятельности, о бережном отношении к своему здоровью, укрепление физической подготовленности, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения программного материала у учеников формируется целостное представление «о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы». Цели физического воспитания конкретизируются в задачах оздоровительного, образовательного и воспитательного направления. [44, 45]

К задачам оздоровительного направления относятся профилактика и укрепление здоровья ребенка, совершенствование адаптационных и функциональных возможностей организма, повышение умственной и физической работоспособности, достижение полноценного физического

развития, гармоничного телосложения, предупреждение различных нарушений осанки, плоскостопия.

К задачам образовательного направления относятся формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, развитие основных двигательных качеств и способностей, создание представлений о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

К задачам воспитательного характера относятся формирование интереса и потребности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, воспитание нравственно – волевых черт личности, активности.[15]

Тем не менее, эффективность решения задач во многом определяется тем, насколько полно реализуются они на практике.

Сложившаяся в настоящее время практика работы по физическому воспитанию в школе оценивается многими исследователями как недостаточно эффективная.

Действующую в настоящее время в нашей стране систему физического воспитания детей и подростков условно можно представить как совокупность 4 подсистем (видов обучения): основное, дополнительное, факультативное и самостоятельное обучение. Каждая подсистема функционирует самостоятельно, используя определённые средства и специфические формы физического воспитания, но в то же время они тесно взаимодействуют, дополняя друг друга.

В системе физического воспитания подрастающего поколения можно выделить основное, дополнительное и факультативное обучение, которое

осуществляется на основе федеральных государственных образовательных стандартов. Обучение по государственным стандартам обязательно для всех детей и подростков, находящихся в учебно – воспитательных учреждениях.

Программа по физическому воспитанию представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации физического воспитания на уроках физической культуры, к уровню физического образования и двигательной подготовленности учащихся, где урок является основной формой организации учебно – воспитательного процесса. Программа включает задачи и содержание физического воспитания школьников, осуществляемые в рамках уроков физической культуры, внеклассной работы и физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, и разрабатывается с учётом общих требований, повсеместно предъявляемых к физической подготовке детей. [32]

В 1996 году была выпущена программа по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов с валеологической направленностью. Авторы программы считали, что необходим единый подход как к физическому, так и к нравственному здоровью. В качестве решения данной проблемы они предлагали антистрессовую пластическую гимнастику – новое направление массовой оздоровительной физкультуры. Задачи программы содержали следующие элементы: формирование представления о своём нравственном и физическом здоровье как личном и общественном достоянии; приобретение знаний о заложенных в человеке природой возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье; укрепление здоровья, повышение физического

развития и работоспособности учащихся; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого для реализации здорового образа жизни.

В разделе «Основы знаний» был представлен материал, способствующий расширению знаний о высших возможностях человека, заложенных от природы; о необходимости чётких нравственных ориентиров; о физической культуре как неотъемлемой части общей культуры; о нравственном и физическом здоровье человека; о понятии целостного подхода к здоровью; об организме человека, гигиенических требованиях. Материал по основам знаний содержал следующие блоки: основы ЗОЖ; личностно – ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием; знания, связанные с этикой поведения и общения; знания, необходимые для реализации физкультурно – спортивной деятельности, а также знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

Программа содержала раздел суставного массажа и упражнений на растягивание, направленный на освоение техники самомассажа суставов на основе достижения максимальной релаксации суставно-связочного аппарата.

Заключительный раздел программы был направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижения на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы).

Таким образом, авторы программы придерживались целостного подхода к решению проблемы нравственного и физического здоровья и пытались связать воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также предлагали пути её решения.

Заслуживает внимания изучение зарубежного опыта работы в данной области. В американских оздоровительных программах для школьников осуществляется личностно-центрический подход: основное внимание уделяется характеристике проблем самих школьников. «Динамический дисплей» (или «паспорт здоровья») включает основные проблемы личности. Большое место в американской программе «Здоровье школьника» занимает физическая культура. Отмечается, что регулярные занятия спортом препятствуют развитию болезней сердца и лёгких, гипертонии и ожирения, являются противоядием стрессам в современном мире. Главным способом выработки привычки к регулярным (в течение жизни) занятиям физическими упражнениями являются, по мнению американских авторов, спортивные игры, которые занимают всё время занятий, проводимых 3 раза в неделю. Много внимания уделяется индивидуальному (сознательному) выбору игр. Считается, что спортивные игры благотворно влияют на формирование личности. Предполагается наличие 3-х типов режимов двигательной активности, в какой-то мере аналогичных отечественным группам: основной, подготовительной и специальной. [49]

Таким образом, анализ документов связанных с физическим воспитанием показал, что в настоящее время нет достаточно развитой системы оздоровительной физической культуры, позволяющей с раннего

возраста формировать культуру здоровья у школьников. Программы направлены на развитие одного, в лучшем случае нескольких физических качеств. Вопросы теоретического образования достаточно широко не представлены в современных школьных программах, а между тем данное направление представляется нам большим резервом для повышения эффективности физкультурно - оздоровительной работы с учащимися средних классов.

1.2. Возрастные особенности обучающихся sixth классов

6 – ой класс – это возраст 11 – 13 лет и приходится он на начало подросткового возраста.

Возраст 11 – 13 лет характеризуется прежде всего тем, что является предпубертатным. Этим определяются многие особенности формирования физиологических систем организма подростков, особенно тех, которые связаны с двигательной деятельностью школьника.

Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста и физической силы.

Усиленный рост позвоночника, таза, опорно – двигательного аппарата может сопровождаться нарушением костной структуры в результате тяжелой мышечной нагрузки. Такие отклонения в развитии подростка требуют большого внимания при подборе и, главное, дозировке физических упражнений.

К психомоторным качествам обнаруживается достаточно четко очерченный интегральный возрастной период, то есть временный этап развития всех без исключения качеств. У девочек этот период охватывает возрастной интервал 11 – 13 лет, у мальчиков – 12 – 14 лет. Это относится не только к интегральным показателям психического развития, но и к отдельным психофизическим функциям. Подростковый возраст характерен острым проявлением ряда психических состояний, которые могут неблагоприятно проявляться как в поведении, так и в физкультурной деятельности. [4]

Возраст – конкретная относительно ограниченная во времени ступень психического и физического развития, которая характеризуется совокупностью закономерных физиологических и психологических изменений, не вызванных индивидуальными различиями, характерными для всех нормально развивающихся людей. Возрастные психологические особенности обусловлены конкретно – историческими условиями, в которых развивается человек, наследственностью и, в некоторой степени – характером воспитания, особенностями деятельности и общения индивида, которые в основном лишь оказывают влияние на временные сроки возрастных переходов.

Развитие мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток и ассоциативных волокон, связывающих отдельные участки коры головного мозга, создают предпосылки для совершенствования познавательной деятельности подростков. Поступление в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывают попеременное повышение и понижение жизненного тонуса, упадок и подъем

работоспособности, чередование хорошего настроения и ухода во внутренние переживания, жизнерадостности и пассивности. [50]

Средний школьный возраст совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно отставание двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно – силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

Умственное развитие подростка заключается не столько в накоплении умений и изменений отдельных черт интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности.

Познавательный интерес умственного развития учащихся среднего школьного возраста выступает связующим звеном в решении триединой задачи: обучения, умственного развития, воспитания.

Именно благодаря познавательному интересу, знания и их приобретение становятся движущей силой развития интеллекта, важным фактором всестороннего развития личности, превращения получаемых знаний и умений в личный духовный и интеллектуальный багаж человека.

Одна из главных особенностей становления подростков – обретение значимых лиц, формирование среды общения и перестройка взаимоотношений с взрослыми.

Социальная ситуация развития – это ситуация в семье, взаимоотношения с ровесниками и взрослыми, окружающая среда школы и вне ее. Взаимодействие в этой ситуации названных субъектов создает

благоприятные условия для нормального развития подростков. Но они же создают и определенную напряженность в развитии подростка, что усложняет процесс взросления в этом возрасте. Напряженность в отношениях со взрослыми и родителями в семье возникает у подростка из-за того, что его личные требования дают возможность использовать «завоеванную» им самостоятельность. Подросток стремится строить свою жизнь не только в соответствии с этими возможностями, но и с опережением их. Поэтому взрослым приходится порой ограничивать самостоятельность подростка. [30]

Учение как вид деятельности создает условия для подростка стать взрослым в собственных глазах, но, однако, это ему не всегда удается. Его привлекают самостоятельные формы работы на уроке, сложный учебный материал, возможность самому добывать знания, узнавать что-то новое за пределами школы. Но отвечающих этой потребности видов учебной деятельности в школе мало, способам их выполнения не всегда учат, а самостоятельно хорошо воплотить их в деле он не умеет.

Психологи единодушно считают, что главным новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости. Одной из самых важных потребностей переходного возраста является желание освободиться от контроля и опеки родителей, учителей и старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков.

Установки подростка начинают приобретать дифференцированный характер. Его отношение к школе в целом характеризуется растущей сознательностью и одновременно постепенным «вырастанием из школы». [35]

Таким образом, подростковый возраст – не фаза «подготовки к жизни», а чрезвычайно важный, обладающий самостоятельной, абсолютной ценностью этап жизненного пути. Путь, который раньше называли «подготовкой к жизни», начинается в условиях сотрудничества подростка и взрослого в разных видах деятельности. Этап подросткового возраста – очень благоприятное время для формирования личности с индивидуальным характером и возможностями выбора самостоятельного жизненного пути.

1.3. Особенности формирования культуры здоровья обучающихся в современных условиях

В настоящее время стало очевидным, что школьные занятия урочного типа, остающиеся пока одной из основных форм базового курса физического воспитания, должны быть дополнены различными формами физкультурно – оздоровительной активности школьников. В этой связи поиск оптимального сочетания различных форм занятий, которые призваны обеспечить ежедневную норму двигательной активности и оздоровительной работы с учащимися – одно из важнейших направлений дальнейшего развития физического воспитания в общеобразовательной школе.[9]

Специалисты возлагают главные надежды на физическое воспитание именно в основной школе, когда закладываются основы формирования личности будущего гражданина, культуры здоровья, его отношение к здоровому образу жизни и идёт бурная перестройка всего организма.

С появлением свободы в выборе учебного материала для занятий, наряду с традиционно применявшимися упражнениями из различных видов спорта, всё шире используются нетрадиционные формы и методы

закаливания и оздоровления школьников, психорегуляция, приёмы обучения расслаблению мышц, применение массажа и т.д. Одновременно становится небезосновательными опасения некоторых специалистов, что физкультурно – оздоровительное воспитание может захлебнуться в этом потоке разнообразия. Поэтому необходимо объединение усилий специалистов из различных областей для решения проблем, стоящих перед современной школой, а также анализ опыта работы передовых педагогов физической культуры по данному направлению.

Проблема здоровья всё острее встаёт перед современной школой. Само понятие здоровья воспринимается сегодня учителями более широко, чем на него смотрели до сих пор. Не ограничиваясь материально – физическим, это явление включило в себя духовное начало, куда входят такие понятия, как здоровый образ жизни, здоровые привычки, культура здоровья. Наметилась тенденция более широкого подхода к решению задач, связанных с укреплением здоровья. В этой связи учителя не ограничиваются только высокими нагрузками, развитием двигательных качеств, соблюдением гигиенических требований и закаливанием. Формирование культуры здоровья начинает осознаваться как обязательный компонент решения оздоровительных задач урока физической культуры. [10, 16]

Отмечается, что главным тормозом на пути подлинного совершенствования системы физического воспитания является смещение целей – вместо того, чтобы быть направленными на укрепление здоровья и гармоническое развитие детей, как того требуют условия нынешней школьной реформы в России, школьное физическое воспитание вот уже

десятки лет, как показал проведённый анализ школьных программ, было нацелено на выполнение нормативов комплекса ГТО или его аналогов. [31]

Весьма важным является изучение опыта практической работы учителей физической культуры в области формирования основ здорового образа жизни школьников. К рассматриваемой задаче предлагаются самые различные подходы. Многие педагоги считают, что ведущая проблема физического воспитания учащихся в современной общеобразовательной школе – это овладение ими физкультурной грамотностью. Над этой задачей работают многие специалисты физического воспитания, но она ещё далека от своего реального завершения. [6, 36, 47]

Необходимо отметить, что в настоящее время обозначились два основных направления совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в школе. Ряд педагогов пытаются решить данную проблему за счет увеличения объема двигательной активности школьников.

Таким образом, процесс обучения в современных учебных заведениях диктует все более высокие требования к биологическим и социальным возможностям подрастающего поколения. В связи с этим в настоящее время особенно остро встает вопрос о путях развития физического воспитания в общеобразовательной школе. Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся приемам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования привели к необходимости совершенствования содержания физкультурно – оздоровительной работы в учебных заведениях. [1, 24]

В результате проведенного анализа научно – методической литературы мы пришли к заключению, что уроки физической культуры не всегда

полностью реализуют задачи оздоровления, повышения общей физической подготовки и формирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения. К окончанию школы многие учащиеся приобретают целый ряд различных физических недостатков, болезней, теряют потребность двигаться. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшается в 4-5 раз. Среди причин, влияющих на состояние здоровья школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды: перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки.

Выводы по первой главе

Резюмируя вышесказанное, можно сделать заключение, что деятельность по формированию культуры здоровья в общеобразовательной школе весьма актуальна и широко ведётся передовыми педагогами – новаторами. Разрабатываются два основных направления: теоретическое и практическое. Однако теория и практика физического воспитания испытывает недостаток научно обоснованных разработок в данной области, а также систематизации уже накопленного богатого опыта оздоровительной деятельности в школе.

Процесс обучения в современных учебных заведениях диктует все более высокие требования к биологическим и социальным возможностям подрастающего поколения. В связи с этим в настоящее время особенно остро встает вопрос о путях развития физического воспитания в общеобразовательной школе. Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся приемам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования привели к необходимости совершенствования содержания физкультурно – оздоровительной работы в учебных заведениях.

В результате проведенного анализа научно – методической литературы мы пришли к заключению, что, уроки физической культуры не всегда полностью реализуют задачи оздоровления, повышения общей физической подготовки и формирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения. К окончанию школы многие учащиеся приобретают целый ряд различных физических недостатков, болезней, теряют потребность двигаться. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за

период обучения в школе здоровье детей ухудшается в 4-5 раз. Среди причин, влияющих на состояние здоровья школьников, 21 % составляют факторы внутришкольной среды: перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, интенсификация образования на фоне ухудшения социально – экономической и экологической обстановки. Таким образом, оздоровление детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач образовательных учреждений всех типов.

В связи с этим возникает необходимость модернизации системы физического воспитания в школе, повышение его оздоровительной направленности. Для решения данной проблемы требуется целый комплекс мероприятий, необходима новая методика физического воспитания школьников, направленная на их оздоровление на основе интеграции практических навыков и теоретических знаний. Выводы, сделанные нами в процессе анализа литературы, показывают, что, хотя в настоящее время работа в этом направлении и ведётся, ещё далеко не полностью реализуются задачи физкультурно – оздоровительного образования и формирования культуры здоровья подрастающего поколения, научная база данного предмета находятся в стадии изучения и становления. В связи с этим, целью настоящего исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование содержания и методики уроков физической культуры с оздоровительной направленностью для учащихся 6 классов общеобразовательной школы.

Глава II. Организация и проведение опытно – экспериментальной работы по формированию культуры здоровья у шестиклассников на занятиях физической культурой

2.1. Обоснование и разработка программы по формированию культуры здоровья шестиклассников на занятиях физической культурой

В результате теоретического анализа и синтеза выделено четыре основных компонента, взятых за основу в построении технологий схемы построения физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся. Выявленная структурно – функциональная иерархическая модель построения физического воспитания в школе включает мотивационно – ценностный, содержательно – операциональный, информационно – познавательный и творческо – деятельностный компоненты. Выделенные структурные и функциональные компоненты находятся в тесном взаимодействии, образуют целостную динамическую систему.

Так, мотивационно – ценностный компонент образован совокупностью социальных, психологических и педагогических ценностей здоровья, созданных человечеством, и включен в целостный педагогический процесс. Он является своеобразным «стержнем», вокруг и во взаимосвязи с которым формируются другие компоненты. Это обусловлено тем потенциалом мотивационной сферы, который в виде побудительных сил обеспечивает проявление активности и направленности поведения индивида.

Содержательно – операциональный компонент определяет наличие у школьников системы знаний о личном и общественном здоровье, о здоровом образе жизни, о культуре здоровья, о путях его сохранения; степень овладения практическими навыками и умениями реализовать идеи о здоровье в различных условиях собственной и общественной жизнедеятельности, о двигательной деятельности в разнообразных формах её проявления, необходимой для физического и функционального развития.

Информационно – познавательный компонент отражает процесс приобретения учащимися валеологических знаний, умений их практического использования в процессе жизнедеятельности, а также процесс самосовершенствования для обеспечения успеха в сохранении и укреплении индивидуального здоровья учащихся.

Творческо – деятельностный компонент раскрывает включенность личности учащихся в целостную систему здорового образа жизни или его отдельных элементов, приобретение готовности к их пропаганде и реализации среди своего ближайшего окружения. Его спектр проявляется по полноте включения, объекту воздействия, степени сохранности.

Нами использовались следующие средства физической культуры:

- сообщение теоретических знаний;
- физические упражнения;
- гигиенические факторы;
- естественные силы природы.

Сообщение теоретических знания по физической культуре и здоровому образу жизни способствовало формированию интереса к выполнению

практических заданий и повышению эффективности занятий физическими упражнениями.

В круг средств входят также физические упражнения. Без них повышение физического потенциала организма человека невозможно. Мы опирались на комплексный подход в выборе и применении различных видов физических упражнений.

Третью группу средств составляют гигиенические факторы (соблюдение специальных норм и требований в личной гигиене). Главным здесь является режим труда и отдыха, рациональное питание, должное гигиеническое состояние мест занятий физическими упражнениями.

Четвёртая группа - использование естественных сил природы, как факторов, способствующих укреплению здоровья и оптимизации воздействия физических упражнений.

На основании всего вышесказанного нами была разработана программа физической культуры с оздоровительной направленностью для формирования культуры здоровья у обучающихся 6 классов.

Особенностью методики проведения занятий разработанного нами факультативного курса с оздоровительной направленностью «Твоё здоровье» является построение основной части урока, состоящей из двух этапов:

1. Теоретический, направленный на получение учащимися теоретических знаний, способствующих формированию основ здорового образа жизни, выработке умений и навыков его поддержания и повышению интереса к выполняемым практическим заданиям.

2. Практический, содержащий физические упражнения, подвижные игры, практические задания, способствующие закреплению теоретических знаний, а также активности и сознательности их применения.

В теоретической части полученные знания способствуют формированию интереса к выполняемой деятельности, что создаёт положительную установку, ведёт к выработке привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирует мотивационную сферу ребёнка. Введение теоретической части способствует реализации дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, прочности и систематичности в усвоении знаний.

Практическая часть урока длится 25-30 минут. Занятия, в зависимости от погодных условий и школьной базы, могут проходить в классе, спортивном зале, открытом стадионе, кабинете школьного медицинского работника, парке и т.д. Преимущество отдаётся урокам на открытом воздухе. Применяется комплекс физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение двигательной активности, дыхательная гимнастика; упражнения для глаз, направленные на профилактику миопии; точечный массаж - для предупреждения простудных заболеваний, суставной массаж, способствующий развитию гибкости. Если занятие проводится на открытом воздухе, большое место занимают подвижные игры. Содержание практической части занятия продолжает изучаемую теоретическую тему и способствует реализации принципов сознательности, доступности, наглядности и прочности.

Для решения поставленных в разработанной нами программе целей и задач, направленных на формирование базы знаний в области здорового

образа жизни у учащихся 6 классов, нами был разработан теоретический блок курса физической культуры, который мы назвали «Твое здоровье».

Практический раздел «Твое здоровье» для учащихся средней школы включает комплексы физических упражнений, систему домашних заданий и контакт с семьёй для контроля за их выполнением, а также самостоятельную физкультурно – оздоровительную деятельность школьников и активное использование элементов здорового образа жизни в повседневном режиме дня.

2.2. Реализация программы по формированию культуры здоровья шестиклассников на занятиях физической культурой

Реализация программы происходила по следующим направлениям:

1. уроки образовательно – познавательной направленности;
2. уроки образовательно – предметной направленности;
3. уроки образовательно – тренировочной направленности.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических материалов (например, карточек) и методических разработок учителя. В уроки с образовательно – познавательной направленностью мы включили уроки с теоретической направленностью.

Теоретический раздел программного материала для 6 класса содержал следующие основные разделы:

1. Понятие об индивидуальном развитии и различия в становлении организма мальчиков и девочек.
2. Понятие о пубертатных процессах; особенности протекания развития юношей и девушек в период перестройки детского организма.
3. Акселерация и ретардация.
4. Курение, алкоголь, наркотики как факторы, ухудшающее состояние здоровья детей и подростков и снижающие его работоспособность.
5. Понятие о рациональном питании; гигиена питания.
6. Значение рационального питания для формирования культуры здоровья человека.
7. Особенности питания при занятиях спортом; понятие о лечебном питании.
8. Витамины. Авитаминоз: понятие авитаминоза, причины авитаминоза, профилактика авитаминоза.
9. Пищеварительная система человека: строение и функции органов пищеварения; заболевания желудка и их профилактика.
10. Вредные привычки и их отрицательная роль в профилактике заболеваний органов пищеварения.
11. Дыхательная система человека и ее роль в работоспособности человека.
12. Основные причины заболеваний дыхательной системы и их профилактика средствами физической культуры. Курение как главный фактор нарушения деятельности дыхательной системы.
13. Иммунная система организма. Физическая культура как средство укрепления иммунитета.

14. Массаж и его свойства; массаж и самомассаж при утомлении.

Освоение теоретического курса раздела «Твое здоровье» оценивалось по результатам анкетирования знаний учащихся (см. приложение 1).

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование». На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

С целью расширения использования элементов здорового образа жизни в повседневной деятельности, а также повышения самостоятельной физкультурно-оздоровительной и двигательной активности школьников разработана система домашних заданий с последующей их проверкой (см. приложение 2).

Мы считаем, что домашняя работа должна сочетать исследовательский характер и дифференцированный подход с учетом результатов проводимого медико – биологического обследования. Исходя из этого, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность школьников включает:

1. выполнение утренней гигиенической гимнастики;
2. закаливающие процедуры;
3. дыхательную гимнастику;
4. точечный массаж для профилактики респираторных заболеваний;
5. элементы самомассажа и суставного массажа;
6. выполнение упражнений, направленных на профилактику миопии;

7. комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Задания на дом даются в виде комплекса физических упражнений, рассчитанного на один или несколько месяцев (в зависимости от наблюдаемой динамики) и индивидуально подбираемых школьнику с учётом результатов тестирования. Обязателен контроль со стороны родителей, ежедневно отмечающих в тетради выполнение заданий.

Получая задание, ребёнок должен знать, как лучше его выполнить, на что обратить внимание, как правильно сделать физическое упражнение. Мы исходили из того, что природа является непосредственным источником, из которого дети черпают свои первые впечатления, а наблюдение окружающей действительности оказывают глубокое воздействие на всестороннее развитие личности школьника. Поэтому часть домашних заданий предлагается в виде проведения наблюдений, сбора информации, беседы с родителями.

Например: домашнее задание: «Что необходимо сделать, когда вы проснулись, прежде чем встать? Понаблюдайте за домашними животными. Что делает кошка, когда просыпается? Почему нежелательно резко вскакивать с кровати и лучше сначала потянуться?». Домашнее задание рекомендуется обсудить с родителями и выяснить их точку зрения.

Программа курса предполагает тесный контакт с родителями учащихся для осуществления контроля за выполнением домашних заданий, а также целенаправленного физкультурно – оздоровительного просвещения, способствующего воспитанию активного отношения к формированию основ здорового образа жизни ребёнка.

Эта работа требует систематического руководства со стороны преподавателя.

Неотъемлемой составной частью работы с семьёй является информационное обеспечение, которое подразумевает систему различных педагогических мероприятий, проводимых в школе с обязательным участием родителей. Проводимое нами исследование показало, что наиболее высокий педагогический эффект может быть достигнут в результате внедрения в практику следующих форм работы:

1. тематические беседы на общешкольных родительских собраниях;
2. открытые уроки для родителей;
3. родительские конференции по обмену опытом физкультурно – оздоровительного воспитания в семье;
4. выставки учебно – методической и санитарно – просветительской литературы;
5. анкетирование родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы в семье;
6. составление программ самовоспитания детей по карточкам медицинского обследования школьников.

Уроки с образовательно – тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В соответствии с целью и задачами, поставленными в работе, в практический раздел программы «Твое здоровье» мы включили:

1. средства, направленные на развитие практических умений и навыков по ведению здорового образа жизни,
2. совершенствование основных двигательных способностей, повышение двигательной активности, улучшение функциональной подготовленности;
3. профилактику респираторных заболеваний, миопии, нарушений опорно-двигательного аппарата, осанки, плоскостопия;
4. освоение основных приемов массажа и самомассажа, составления целесообразных режимов двигательной деятельности, распределения времени учебы, труда и отдыха.

Это реализовывалось путем использования традиционных циклических и ациклических упражнений: основы движений в ходьбе, беге в летний период, ходьба и бег на лыжах в зимний период, занятия ритмической гимнастикой (аэробикой), использование велосипеда и плавания – все это средства оздоровления средствами физической культуры. Учащимся предлагались различные варианты малых форм физической культуры и возможность составления комплексов с учетом своих двигательных возможностей.

Занятия физической культурой школьников 6 классов многообразны и выполняются в организованных и самостоятельных формах. Основная задача данного раздела – систематизировать эти средства и на основе этого определить объемы знаний и умений, необходимых для реализации программы оздоровительных занятий с детьми 11 – 13 лет. Занятия

физкультурой многообразны: это и утренняя гимнастика, пешие прогулки, туризм, бег, игры и т.д.

Программа разработанного курса предусматривает проведение подвижных игр, в задачи которых, наряду с общим оздоровлением организма детей, входит профилактика и лечение распространённых в данный возрастной период заболеваний: различные нарушения осанки, плоскостопие, острые респираторные инфекции, миопии.

Приобретение правильной осанки – длительный и сложный процесс, поэтому игры, направленные на её выработку, включаются в каждое занятие физической культурой. Программа раздела «Твоё здоровье» содержит следующие игры, направленные на формирование правильной осанки и лечение её нарушений: «Контроль осанки», «Ель, елка, ёлочка». Рекомендуется также комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых с различными предметами: мячом, обручем, гимнастической палочкой, которые проводятся в процессе разминки.

Для профилактики и лечения плоскостопия нами применялись подвижные игры, направленные на укрепление связочно – мышечного аппарата голени и стопы, воспитание навыка правильной ходьбы (не разводя носков и не сводя их внутрь). Использовались игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание в положении носки внутрь (пятки разведены). Часть игр проводилась босиком. Примеры игр: «Ловкие ноги», «Ну – ка, донеси», «Великан».

Для профилактики простудных заболеваний применялись игры с элементами точечного массажа, а также игры, способствующие улучшению

носового дыхания и содержащие элементы дыхательной гимнастики: «Булькание», «Надувание матраса», «Шарик», «Будем красить потолок».

В программу включены игры, упражнения, направленные на профилактику миопии («Часики », «Чертим круги», «Я страшный кот»).

Применялись также игры, способствующие развитию внимания («Воробы и вороны», «День – ночь» и т. д.), координации движений, ловкости («Кошки – мышки»).

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровья шестиклассников на занятиях физической культурой

В опытно – экспериментальной работе в процессе формирования культуры здоровья педагогические воздействия на личность учащихся осуществлялись через убеждения, разъяснения, направленные на стимуляцию внутренней убежденности в необходимости освоения валеологической и физкультурно – оздоровительной деятельности.

На нашем этапе рассмотрения валеологического воспитания учащихся формировались потребности в самопознании и самовоспитании значимых личностных качеств средствами физической культуры оздоровительной направленности. Это обеспечивало лучшую трансформацию знаний в личные убеждения, духовные потребности, составляющие устойчивые мотивационные образования культуры здоровья.

Совокупность рассмотренных условий и подходов к формированию мотивационно – ценностного компонента здорового образа жизни учащихся активизировала данный процесс и повысила его эффективность. Наиболее

значительные уровневые перераспределения произошли с номинального уровня на нормативный (средний) уровни в среднем на 14% и более % по всем характеристикам здорового образа жизни личности учащихся. Как видно из таблицы 1, число учащихся с нормативным уровнем мотивационно-ценностного компонента составило 34%, Это свидетельствует об эффективности проводимой нами экспериментальной работы и указывает на сенситивность данных возрастных периодов к успешному формированию мотивационно – ценностных отношений в валеологическом воспитании личности учащихся.

Таблица 1.

Динамика развития мотивов валеологической и физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в системе валеологического

Группы	Группы мотивов и потребностей	Оценка (%)
Контрольная	1. Игровые	25,8
	2. Познавательные	14,5
	3. Самоутверждение	16,3
	4. Развитие физических качеств	18,1
	5. Самосовершенствование	7,2
	6. Мировоззренческие	1,0
	7. Рекреационные	12,5
Экспериментальная	1. Игровые	26,1
	2. Познавательные	20,05
	3. Самоутверждение	16,8

	4. Развитие физических качеств	19,7
	5. Самосовершенствование	11,3
	6. Мировоззренческие	6,4
	7. Рекреационные	16,8

Примечание: Сумма в % больше 100, так как многие респонденты указали на несколько мотивов.

Проведенное исследование показало, что все составляющие мотивационно-ценностного компонента функционально взаимосвязаны и эта взаимосвязь по мере воздействия увеличивается.

Результаты исследования подтверждают, что потребности в укреплении здоровья с активным использованием средств физической культуры и спорта являются основной главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения в процессе валеологического воспитания личности.

Таблица 2.

Уровень сформированности мотивационно-ценностного компонента валеологического воспитания личности учащихся в формирующем эксперименте (в %)

Уровень сформированности мотивационно – ценностного	Группа	Оценка (%)

компонента		
Предноминальный	Контрольная	19,6
	Экспериментальная	3,8
Номинальный	Контрольная	76,2
	Экспериментальная	61,1
Нормативный	Контрольная	4,2
	Экспериментальная	20,1
Высокий	Контрольная	-
	Экспериментальная	15,1

В процессе педагогического эксперимента мы провели социологическое исследование отношения школьников испытуемых групп к вопросам здорового образа жизни (табл. 2).

Так, учащимся 6 класса в результате итогового тестирования по предложенному анкетному вопросу: «Что бы я сделал, если бы все мог?». 19,6±0,3% испытуемых контрольной группы поставили здоровье на 5-7 позиции, абсолютное большинство детей этой группы поставили здоровье на 4-е место (76,2%), и лишь 3,8% - на вторые места, никто из опрошенных школьников этой группы не поставил здоровье на первое место. Другая картина наблюдалась в ответах школьников экспериментальной группы. Так, 35,2+4,6% школьников этой группы поставили здоровье своё и своих близких на 1 - 2 места (соответственно - 15,1 и 20,1%). Большинство школьников 61,1 ±0,2% тоже указали данную ценность, но отвели ей 3-ю позицию, лишь 3,8% детей экспериментальной группы "отодвинули"

здоровье в своих оценках на последующие места. Надо отметить, что полученные ответы носили ярко выраженное достоверное отличие.

Таким образом, полученные ответы указывают на смещение ценностных оценок у учащихся экспериментальных групп в положительную сторону значимости своего здоровья и здоровья близких людей, ведения здорового образа жизни.

Выявление знаний учащихся по разделу здорового образа жизни нами проводились по результатам анкетного опроса и ответам при тестировании. В результате получены данные, которые указывают на неоднозначность формирования знаний учащихся по этому вопросу в течение эксперимента.

Анализ тестирования исходного (табл. 3) уровня знаний школьников контрольной и экспериментальной групп по разделу «Основы знаний» комплексной программы физического воспитания учащихся 6 классов общеобразовательной школы позволил выявить отсутствие достоверных различий в данной области.

Таблица 3.

Результаты тестирования (в баллах) объема знаний школьников контрольной и экспериментальной групп по разделу « Основы знаний » комплексной программы по физическому воспитанию (исходные данные)

Элементы знаний	Группа		Разность	Достоверность разности	
	контр.	экспер.		T	P
Сведения о режиме дня	4,0± 0,6	4,2 ± 0,5	0,2	0,27	>0,05
Сведения о личной гигиене	3,8± 0,5	4,0 ± 0,6	0,2	0,26	>0,05

Значение физических упражнений для здоровья	4,9± 0,7	5,0 ± 0,8	0,1	0,09	>0,05
Значение закаливания	5,1± 0,6	3,9 ± 0,4	1,2	1,66	>0,05

Итоговое исследование (табл. 4) показало достоверно более высокий уровень ответов школьников экспериментальной группы по сравнению со сверстниками контрольной группы в исследуемой области. Это позволило нам сделать вывод, что разработанная программа физической культуры с оздоровительной направленностью способствует формированию более устойчивых знаний учащихся по физической культуре.

Таблица 4.

Результаты тестирования (в баллах) объема знаний школьников контрольной и экспериментальной групп по разделу «Основы знаний» комплексной программы по физическому воспитанию (итоговые данные)

Элементы знаний	Группа		Разность	Достоверность разности	
	контр.	экспер.		T	P
Сведения о режиме дня	4,8 ± 0,7	6,9 ± 0,7	2,1	2,12	<0,05
Сведения о личной гигиене	5,0 ± 0,8	7,1 ± 0,5	2,1	2,22	<0,05
Значение физических	6,0 ± 0,5	7,6 ± 0,6	1,6	2,05	<0,05

упражнений для здоровья					
Значение закаливания	5,9 ± 0,6	8,2 ± 0,9	2,3	2,13	<0,05

В структуре воспитания здорового образа жизни личности учащихся формирование информационно – познавательного компонента валеологического воспитания занимает важное место. Он нацеливает на активное включение учащихся в предпочтительные виды и формы здорового образа жизни как деятельности, для них значимой, творческой, развивающей их познавательную активность и самостоятельность, способствующей проявлению самоорганизации.

В информационно – познавательный компонент входят все виды информации, поступающие к индивиду из средств массовой информации в виде сообщений, публикаций, рассказов, видеозаписей, слайдов, телепередач о здоровье, здоровом образе жизни и физической культуре и спорте. Основными условиями формирования информационно-познавательного компонента здорового образа жизни личности учащихся являются:

- внедрение в программно-содержательное обеспечение процесса формирования здорового образа жизни значительного объема интегрированных знаний о здоровье индивида, здоровом образе жизни, что будет способствовать разрушению негативного отношения к физической культуре, состоянию здоровья;
- обеспечение соответствия формирования знаний реальным целям и задачам, на различных возрастных этапах становления детей и подростков;

- обеспечение единства познавательной и двигательной деятельности учащихся, что достигается использованием различных форм «подачи знаний»: теоретические уроки по разделу «Твое здоровье», совмещенные с практикой теоретические занятия и др.

Сформированность информационно-познавательного компонента характеризуется динамикой показателей знаний по предмету «Физическая культура» с оздоровительной направленностью, умений их практического использования в процессе жизнедеятельности для укрепления индивидуального здоровья и здорового образа жизни, что представлено в таблице 5. В конце первого этапа обнаружен достоверно более высокий уровень ответов учащихся экспериментальной группы по сравнению со сверстниками контрольной группы по данному разделу.

Таблица 5.

Показатели сформированности теоретических знаний учащихся 6 классов (в баллах) по предмету «Физическая культура» с оздоровительной направленностью

Элементы знаний	Группы		Достоверность различий	
	контрольная	экспериментальная	N крит.	P
О режиме дня	4,8 ± 0,7	6,9 ± 0,7	2,12	<0,05
О личной гигиене	5,0 ± 0,8	7,1 ± 0,5	2,22	<0,05
Значение физических упражнений для здоровья	6,0 ± 0,5	7,6 ± 0,6	2,05	<0,05

Знания о закаливании	5,9 ± 0,6	8,2 ± 0,9	2,13	<0,05
----------------------	-----------	-----------	------	-------

Формирование информационно-познавательного компонента здорового образа жизни у учащихся 6 классов предусматривало: использование значительного объема интегративных знаний о здоровье индивида, о здоровом образе жизни (овладение базовыми знаниями по раздел «Твое здоровье»), что способствует формированию позитивно – активного отношения к физической культуре. Обеспечивалось соответствие формируемых знаний реальным целям и задачам здорового образа жизни; единству познавательной и двигательной деятельности учащихся. Это достигалось проведением теоретических и практических уроков по разделу «Твое здоровье»; уроков физической культуры с оздоровительной направленностью.

Сформированность информационно-познавательного компонента валеологического воспитания учащихся 6 классов характеризуется определенной динамикой (табл. 6).

Таблица 6.

Показатели сформированности знаний учащихся (в баллах) по предмету «Физическая культура» с оздоровительной направленностью формирующем педагогическом эксперименте у учащихся 6 классов

Содержание знаний и их оценок	Группы	Показатели	Р
Значение и задачи валеологического физического воспитания	К	3,1±0,36	Р<0,01
	Э	4,6±0,35	

Знание основ здорового образа жизни	К	2,5±0,28	P<0,01
	Э	4,6±0,39	
Знание основ проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и здорового образа жизни	К	2,7±0,14	P<0,01
	Э	4,5±0,16	
Знание основ теории и методики физического воспитания и валеологического воспитания	К	3,05±0,18	P<0,01
	Э	4,6±0,17	
Знание элементов аутотренинга и психологической саморегуляции	К	2,4±0,10	P<0,01
	Э	4,5±0,12	
Знание основ саморегуляции при выполнении физических упражнений	К	2,1±0,39	P<0,01
	Э	4,0±0,45	

Анализ сформированности теоретических знаний учащихся по предмету «Физическая культура» с оздоровительной направленностью в ходе педагогического эксперимента показывает, что почти по всем критериям, за исключением показателя «Знание основ проведения самостоятельных

занятий физическими упражнениями и ЗОЖ», результаты в экспериментальной группе превосходят результаты контрольной группы на 48,4%. Например, по показателю «Значение и задачи валеологического и физического воспитания» в экспериментальной группе результаты были достоверно выше на 48,3%. Аналогичная картина наблюдалась и по другим показателям.

Результаты наших исследований позволяют заключить, что приобретение учащимися валеологических знаний, умений их практического использования в процессе жизнедеятельности, а также для самосовершенствования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья характеризует сформированность информационно-познавательного компонента здорового образа жизни личности учащихся.

В структуре валеологического воспитания личности учащихся содержательно-операциональный компонент составляет основание двигательных возможностей человека, которые определяются уровнем развития природных двигательных задатков, способностей и качеств. Кроме того, в содержательно-операциональный компонент следует отнести и знания, умения и навыки в двигательной сфере, приобретаемые индивидом.

Для учащихся 6 классов воспитательный процесс характеризуется направленностью на формирование ориентационной основы, на активную включенность в разнообразную валеологическую и физкультурную деятельность с общеразвивающей и спортивно-рекреационной направленностью. Это создавало школьникам условия проявить свои потенциальные возможности, способствовало наиболее полному их выражению в определенном виде двигательной активности, проявлению

индивидуальности в школьном социуме. Особое внимание уделялось обеспечению на занятиях положительных эмоций. Происходило воспитание волевой сферы: настойчивости, целеустремленности, способности и результативности при достижении поставленных целей педагогом и целей саморазвития.

Валеологическая составляющая содержательно-операционального компонента здорового образа жизни представлена методами, способами, приемами, лежащими в основе технологии формирования всего жизненного уклада, физического и психического здоровья и социального благополучия. В структуру валеологического воспитания личности учащихся входит комплекс гигиенических, рекреационных, психофизических знаний, умений и навыков.

В таблице 7 представлены изменения сформированности умений учащихся по использованию отдельных элементов здорового образа жизни.

Таблица 7.

Сформированность элементов здорового образа жизни у учащихся 6 классов в процессе эксперимента.

Элементы здорового образа жизни	Группы	Периодичность		
		Систематически	Не систематически	Не выполняют
Применение закаливающих процедур	К	4/8	22/4	24/48
	Э	32/64	13/26	5/10
Пребывание на	К	33/66	12/24	5/10

свежем воздухе	Э	35/70	11/22	4/8
Режим питания	К	32/64	14/28	4/8
	Э	37/74	8/16	5/10
Самостоятельные физические упражнения	К	5/10	11/22	34/68
	Э	24/48	20/40	6/12

Числитель - количество учащихся, знаменатель - выраженность в процентах.

Важным показателем ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) и повышения физкультурно-оздоровительной активности школьников является использование ими элементов здорового образа жизни в повседневном режиме дня. Перед началом педагогического эксперимента у учащихся контрольной и экспериментальной групп были зарегистрированы следующие показатели (табл. 8), большинство которых статистически не отличалось. Это дало основание предположить, что исходные показатели использования элементов здорового образа жизни в повседневном режиме дня школьников испытуемых групп не различаются, за исключением показателя потребности в активном отдыхе, который достоверно выше у школьников контрольной группы.

Таблица 8.

Использование школьниками 6 классов контрольной и экспериментальной групп (в %) элементов здорового образа жизни в повседневном режиме дня (исходные данные)

Элементы ЗОЖ	Группа	Достоверность разности
--------------	--------	---------------------------

	К	Э	t	P
Выполняют утреннюю гимнастику	17,1 ±3,2	16,1 ±2,6	0,24	>0,05
Могут сами составить комплекс утренней гимнастики	17,4 ± 1,2	18,1 ±2,3	0,27	>0,05
Самостоятельно занимаются физическими упражнениями	10,5 ± 1,9	12,4± 1,7	0,74	>0,05
Используют закаливающие процедуры.	10,1 ±0,9	11,6±0,5	1,46	>0,05
Могут перечислить основные элементы ЗОЖ	9,8 ±2,4	9,1 ±1,8	0,23	>0,05
Принимают участие в спортивных соревнованиях	14,4 ± 1,1	15,3 ±1,1	0,57	>0,05
Занимаются в спортивных секциях	6,5 ±0,8	5,4 ±0,9	0,98	>0,05
Испытывают потребность в активном отдыхе	31,4 ±4,6	20,1 ±2,9	2,08	>0,05
Применяют элементы самомассажа	0,1 ±0,1	0Д±0,1	0,71	<0,05
Используют точечный массаж	0Д ±0,1	0,1 ±0,1	0,71	>0,05
Планируют и соблюдают режим дня	11,8±13	12,0 ± 1,9	0,09	>0,05
Вредные привычки (курение)	5,6 ±1,2	6,8 ±1,5	0,62	>0,05

Введение факультативных занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью позволило существенно повысить количество используемых в повседневной жизни элементов здорового образа жизни (табл. 9).

Таблица 9.

Использование школьниками 6 классов контрольной и экспериментальной групп (в %) элементов здорового образа жизни в повседневном режиме дня (итоговые данные)

Элементы ЗОЖ	Группа		Достоверность разницы	
	К	Э	t	P
Выполняют утреннюю гимнастику	22,3±2,4	29,6±2,5	2,11	<0,05
Могут сами составить комплекс утренней гимнастики	18,9±1,2	25,5±1,3	3,73	<0,01
Самостоятельно занимаются физическими упражнениями	17,2±1,5	21,2±1,2	2,03	<0,05
Используют закаливающие процедуры	10,3±1,8	16,0±1,5	3,05	<0,01
Могут перечислить основные элементы ЗОЖ	11,5±2,9	21,1 ±3,1	2,26	<0,05
Принимают участие в спортивных соревнованиях.	20,2±2,1	27,5±0,2	2,52	<0,05
Занимаются в спортивных секциях	6,9±1,2	21,4±0,3	5,58	>0,05

Испыт. потребность в активном отдыхе	36,2±2,5	51,6±3,2	3,79	<0,01
Применяют элементы самомассажа	0,4±0,1	6,5±0,5	4,05	<0,001
Используют точечный массаж	0,2±0,1	4,8±0,2	3,82	<0,01
Планируют и соблюдают режим дня	14,6±1,5	21,0±2,3	2,33	<0,05
Вредные привычки (курение)	12,5±1,1	2,4±0,8	7,42	<0,001

По остальным показателям школьники экспериментальной группы статистически достоверно превосходят сверстников контрольной группы.

Полученные данные позволяют сделать вывод о положительном влиянии разработанной нами программы по физической культуре с оздоровительной направленностью на формирование культуры здоровья школьников 6 классов.

Как показали наши исследования, за время эксперимента физическая подготовленность учащихся, задействованных в эксперименте значительно улучшилась, но эти изменения в контрольных и экспериментальных классах были не одинаковыми.

Так, исходные показатели частоты шагов в беге на месте с высоким подниманием бедра за 10с. (табл. 10, 11) свидетельствовали о примерно одинаковой скорости у школьников, исследуемых групп. Средние данные контрольной группы мальчиков составили $14,91 \pm 0,45$, опытной $14,26 \pm 0,36$, у девочек средние данные соответственно равны $15,79 \pm 0,47$ и $16,03 \pm 0,36$. По

результатам, полученным в конце года исследования, отмечалось увеличение количества частоты шагов в контрольной группе у мальчиков на 11,4%, у девочек на 9,4%, в опытной группе у мальчиков на 29,2%, у девочек на 16%. Темп увеличения частоты шагов в опытной группе был выше у мальчиков на 10,9%, у девочек на 7,7% по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, как в контрольном, так и в экспериментальном классах сдвиги имеют высокую степень достоверности различий, но в экспериментальных группах они были более значительны.

Таблица 10.

Показатели развития быстроты у мальчиков 6 класса в течение учебного года и их различия

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разнос ть	t-крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Бег на месте СВПБ за 30 с (раз)	I	14,91±0,45	11,8±0,05	3,09	1,13	P > 0,05
	IV	16,61±0,48	18,9±0,04	2,29	2,64	P < 0,05
Бег 30 м. с в/с (с)	I	5,53±0,04	5,57±0,04	0,04	0,7	P > 0,05
	IV	5,46±0,04	5,39±0,04	0,07	1,24	P > 0,05

Исходные контрольные испытания в беге на 30 м. с высокого старта также показали, что группы не имеют существенных различий. Средние исходные данные были равны у мальчиков 5,53±0,04, у девочек 5,65±0,04 в

контрольном классе и в экспериментальном у мальчиков $5,57 \pm 0,04$, у девочек $5,69 \pm 0,03$.

Таблица 11.

Показатели развития быстроты у девочек 6 класса в течение учебного года и их различия

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разнос ть	t-крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Бег на месте СВПБ за 30 с (раз)	I	$15,79 \pm 0,47$	$16,03 \pm 0,3$	0,24	0,4	$P > 0,05$
	IV	$17,27 \pm 0,42$	$18,6 \pm 0,46$	1,33	2,13	$P < 0,05$
Бег 30 м. с в/с (с)	I	$5,65 \pm 0,04$	$5,69 \pm 0,03$	0,04	0,8	$P > 0,05$
	IV	$5,55 \pm 0,04$	$5,6 \pm 0,03$	0,02	0,4	$P > 0,05$

Нами было выявлено, что у школьников 11-13 лет, результаты в беге на 30 м. улучшаются. По-видимому, увеличение скорости бега в этот период происходит благодаря увеличению длины бегового шага, который, в свою очередь, зависит от улучшения техники бега и увеличения силы мышц и длины нижних конечностей.

В процессе физического воспитания детей большое значение приобретает развитие мышечной силы, причем важно гармонически развивать силу всех мышц, учитывая при этом возрастные особенности. В своей работе уровень развития мышечной силы мы определяли по

показателям становой динамометрии и подтягивании из виса лежа за 30 с. Результаты исследования приведены в таблицах 12, 13.

Таблица 12.

Показатели силы у мальчиков 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четверти	Группа		Разность	t-крит	Показатель достоверности
		контр.	экспер.			
Подтягивание из виса лежа за 30 с (раз)	I	20,09±0,39	19,9±0,31	0,19	0,38	P > 0,05
	IV	21,7±0,43	22,97±0,45	1,27	2,04	P < 0,05
Становая динамометрия (кг)	I	44,18±1,54	44,51±1,75	0,33	0,14	P > 0,05
	IV	49,27±1,43	51,5±1,37	2,23	1,13	P > 0,05

Исходные данные по всем показателям в группах были примерно равны. Так, средний показатель становой динамометрии, в контрольном классе у мальчиков - 44,18±1,54, в экспериментальном - 44,51±1,75, у девочек в контрольном классе 38,58±2,31, в экспериментальном - 39,4±1,95.

В конце исследования, показатели становой динамометрии, контрольной группе у мальчиков улучшились на 11,5%, у девочек

достоверных изменений не произошло; в экспериментальной группе показатели улучшились как у мальчиков, так и у девочек на 20,2% и на 17,3% соответственно.

Таблица 13.

Показатели развития силы у девочек 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t-крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Подтягива ние из виса лежа за 10 с (раз)	I	15,21±0,42	15,47±0,41	0,26	0,44	P > 0,05
	IV	17,21 ±0,46	19,43±0,41	2,22	3,6	P < 0,001
Становая динамомет рия (кг)	I	38,58±2,31	39,4± 1,95	0,82	0,14	P > 0,05
	IV	42,35±2,16	45,76±1,58	3,41	1,32	P > 0,05

По полученным данным у мальчиков и девочек отмечаются значительные индивидуальные колебания силовых показателей, но по абсолютным данным мальчики превосходят девочек.

Исходные средние показатели в подтягивании из виса лежа за 30 с. в контрольной группе у мальчиков были равны 20,09±0,39, в

экспериментальной группе - $19,9 \pm 0,31$, у девочек соответственно $15,21 \pm 0,42$ и $15,47 \pm 0,41$.

В конце исследования отмечалось увеличение количества подтягиваний - в контрольной группе у мальчиков на 8%, у девочек на 11,3%, в экспериментальной группе у мальчиков на 15,4%, у девочек на 12,5%. Количество подтягиваний в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, у мальчиков было больше на 5,85%, у девочек на 12,9%.

В нашей работе для более полного представления об уровне развития скоростно-силовых качеств у школьников 11-13 лет мы определяли результаты в прыжке в длину с места и броске набивного мяча (1кг) из положения сидя. Показатели развития скоростно-силовых качеств у учащихся 6 классов представлены в таблицах 14, 15.

По результатам средних исходных данных в прыжке в длину с места можно заключить, что достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не обнаружено.

К концу исследования средний результат в прыжках в длину с места у мальчиков контрольной группы увеличился на 4,9% , у девочек достоверных увеличений не произошло. В экспериментальной группе у мальчиков и девочек прирост составил соответственно 12,6% и 6,7%.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на дальность в контрольной группе у мальчиков имел исходный показатель $550,87 \pm 3,7$, в экспериментальной группе $549,87 \pm 3,81$, у девочек в контрольной группе $531,76 \pm 4,41$, в экспериментальной - $525,5 \pm 3,88$.

Таблица 14.

Показатели скоростно-силовых качеств у мальчиков 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Прыжок в длину с/м (см)	I	151,3±2,09	149,42±2,42	1,88	0,59	P > 0,05
	IV	158,76±1,92	168,19±3,9	9,43	2,17	P < 0,05
Бросок набивного мяча (1кг) и.п. сидя (см)	I	550,87±3,7	549,87±3,81	1	0,21	P > 0,05
	IV	614,54±5,44	662,58±6,28	48,04	5,78	P < 0,001

К концу исследования прирост у мальчиков контрольной группы равен 11,5%, у девочек - 8,5%; в экспериментальной группе соответственно 20,5% и 16,4%.

Таблица 15.

Показатели скоростно-силовых качеств силы у девочек 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			

Прыжок в длину с/м (см)	I	150,59±2,18	153,5±1,5	2,91	1,1	P > 0,05
	IV	155,51±2,09	163,73±1,37	8,22	3,29	P < 0,01
Бросок набивного мяча (1кг) и.п. сидя (см)	I	531,76±4,41	529,5±3,88	2,26	0,38	P > 0,05
	IV	577,24±4,18	616,5±6,84	39,26	4,9	P < 0,001

Таким образом, полученные результаты по скоростно-силовым показателям за исследуемый период в экспериментальном классе были весьма значительны в темпах прироста. Такое преимущество в развитии скоростно-силовых качеств в опытной группе можно объяснить увеличением объема упражнений скоростно-силового характера и различием в методиках их применения.

Развитие выносливости контролировалось по времени пробегания 1000 м. и количеству прыжков со скакалкой за 1 мин. (табл. 16, 17). Исходные показатели в беге на 1000 м были равны 5,24±7,49 у мальчиков контрольной группы и 5,24±8,12 у мальчиков экспериментальной группы, у девочек контрольной группы 5,55±4,88, у девочек экспериментальной группы 5,66±4,33. Таким образом, достоверных различий не наблюдалось.

По результатам, полученным в конце исследования, можно заключить, что показатели улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но различия между контрольной и

экспериментальной группами не были равнонаправленными: у мальчиков экспериментальной группы прирост составил 4,2%; в других группах достоверные изменения не обнаружены.

Таким образом, наибольшие прибавки результативности произошли в группах, с которыми применялась система формирования культуры здоровья средствами физической культуры.

Таблица 16.

Показатели развития выносливости у мальчиков 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатели	Четверти	Группа		Разность	t-крит	Показатель достоверности
		контр.	экспер.			
Бег 1000 м (мин)	I	5,24±7,49	5,24±8,12	0	0	P > 0,05
	IV	5,19±4,57	5,02±8,75	0,17	1,72	P > 0,05
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	I	53,79±0,87	53,84±0,99	0,05	0,79	P > 0,05
	IV	55,73±0,87	59,35±1,26	3,62	2,36	P < 0,05

Исходные испытания в прыжках со скакалкой за одну минуту также показали, что группы не имеют существенных различий. После первого года исследований количество прыжков у мальчиков контрольной группы достоверно не увеличилось; показатели же девочек выросли и на 7,3%. В экспериментальной группе показатели у мальчиков достоверно улучшились

на 10,2 % и на 17,4% у девочек, что достоверно выше, чем у школьников контрольной группы.

Таблица 17.

Показатели развития выносливости у девочек 6 класса в течение учебного года и их различия

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Бег 1000 м (мин)	I	5,55±4,88	5,66±4,33	0,11	1,69	P > 0,05
	IV	5,51±4,18	5,47±4,56	0,04	0,33	P > 0,05
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	I	65,83±0,7	66,03±0,77	0,17	0,19	P > 0,05
	IV	70,62±0,84	77,53±0,91	6,91	5,58	P < 0,001

Показатели развития ловкости у учащихся 6 классов на уроках физической культуры приведены в таблицах 18, 19.

Средние показатели первых контрольных испытаний в челночном беге 3x10 м. были равны 8,61±0,03, 8,65±0,02 у мальчиков контрольной и экспериментальной групп соответственно и 9,33±0,05, 9,22±0,03 у девочек контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 18.

Показатели развития ловкости у мальчиков 6 класса в течение учебного года и их различия

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Челночны й бег 3x10 м (с)	I	8,61±0,03	8,65±0,02	0,04	1,11	P > 0,05
	IV	8,6±0,03	8,46±0,03	0,14	3,3	P < 0,01
"Фламинго "	I	7,94±0,1	7,84±0,07	0,1	0,82	P > 0,05
	IV	8,33±0,08	8,81±0,12	0,48	3,33	P < 0,01

Как видно из приведенных данных, изменения в развитии ловкости более значительны в конце исследования. Это является следствием возникшего умения выполнять достаточно сложные по координации прыжковые упражнения, в сочетании с изменениями направления, быстроты передвижения, поворотами, что говорит о взаимосвязи в развитии быстроты и специальных навыков.

Таблица 19.

Показатели развития ловкости у девочек 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Челночны й бег	I	9,33±0,05	9,22±0,03	0,11	1,89	P > 0,05

3x10 м (с)	IV	8,6±0,03	9,03±0,03	0,23	3,4	P < 0,01
"Фламинго"	I	8,36±0,05	8,45±0,04	0,09	1,4	P > 0,05
"	IV	8,8±0,07	9,22±0,05	0,42	4,88	P < 0,001

В отличие от основных двигательных способностей, являющихся непосредственными факторами моторных действий, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды сгибаний – разгибаний и других движений. В своей работе уровень развития гибкости мы определяли по показателям фиксации величины максимального наклона туловища вперед и гимнастическому мосту. Результаты исследования приведены в таблицах 20, 21.

Так, исходные показатели наклона вниз из положения стоя свидетельствовали о примерно одинаковой гибкости позвоночного столба в поясничном отделе у школьников исследуемых групп.

По результатам, полученным в конце исследования отмечалось достоверное улучшение показателей в контрольной группе у мальчиков на 100,8%. У девочек контрольной группы достоверных изменений не выявлено - на 25,6%. В экспериментальной группе произошли достоверные изменения как у мальчиков на 177,3%, так и у девочек на 34,6%.

Исходные контрольные испытания в тесте "гимнастический мост" также показали, что группы не имеют существенных различий. Средние данные в контрольной группе у мальчиков были равны 54,79±0,83, у

мальчиков экспериментальной группы - $56,16 \pm 0,9$ ($t=1,12$; $p>0,05$), у девочек соответственно $54,14 \pm 0,74$ и $52,27 \pm 0,73$ ($t=1,8$; $p>0,05$).

Таблица 20.

Показатели развития гибкости у мальчиков 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно сти
		контр.	экспер.			
Наклон вниз из и.п. стоя (см)	I	$1,3 \pm 0,13$	$1,14 \pm 0,13$	0,16	1,09	$P > 0,05$
	IV	$2,61 \pm 0,15$	$3,05 \pm 0,45$	0,44	0,93	$P > 0,05$
Гимнастич еский Мост	I	$54,79 \pm 0,83$	$56,16 \pm 0,9$	1,37	1,12	$P > 0,05$
	IV	$52,12 \pm 0,65$	$52,5 \pm 0,99$	0,4	0,34	$P > 0,05$

После первого года исследований результаты в контрольной группе достоверно увеличились у мальчиков на 4,9%, у девочек на 3,6%; в экспериментальной группе у мальчиков на 6,5% , у девочек на 6,2 %.

Таблица 21.

Показатели развития гибкости у девочек 6 класса в течение учебного года и их различия.

Показатель и	Четвер ти	Группа		Разно сть	t- крит	Показатель достоверно
		контр.	экспер.			

						сти
Наклон вниз из и.п. стоя (см)	I	4,72±0,42	5,72±0,57	1	1,41	P > 0,05
	IV	5,93±0,51	7,7±0,64	1,77	2,16	P < 0,05
Гимнастич еский Мост	I	54,14±0,74	52,27±0,09	1,87	1,8	P > 0,05
	IV	52,21±0,7	49,03±0,64	3,18	3,35	P < 0,01

Таким образом, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень физической подготовки обучающихся шестых классов общеобразовательной школы.

Как показывают полученные данные, во всех случаях наблюдаются статистически достоверные различия между показателями контрольной и экспериментальной групп при лучших результатах в экспериментальной группе.

Выводы по второй главе

Выделено четыре компонента, взятых за основу построения технологий оздоровительной физической культуры учащихся. Структурно – функциональная иерархическая модель валеологического воспитания личности учащихся включает мотивационно – ценностный, содержательно – операциональный, информационно – познавательный и творческо – деятельностный компоненты. Выделенные структурные и функциональные компоненты находятся в тесном взаимодействии, образуя целостную динамическую систему, которая соответствует основным проявлениям системы валеологического воспитания личности учащихся.

Программа реализовывалась по следующим направлениям: уроки образовательно – познавательной направленности; уроки образовательно – предметной направленности; уроки образовательно – тренировочной направленности.

Определено содержание и методы раздела «Твое здоровье». Раздел программы «Твое здоровье» логически разделяется на два направления: теоретическое и практическое. Для учащихся 6 классов первый подраздел включает следующие крупные блоки знаний: сущность культуры здоровья и состояния здоровья, основные элементы личной гигиены, особенности морфофункционального развития организма мальчиков и девочек, элементам закаливания, физические упражнения как средство укрепления здоровья, психолого – педагогическая сущность привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вред курения, алкоголя и наркотиков для растущего организма.

В практическом подразделе знания, умения и навыки ведения культуры здоровья, освоенные в теории, закрепляются в процессе упражнений на практических занятиях, моделировании возможных условий, построении чрезвычайных ситуаций.

Разработана методика проведения занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью раздела "Твое здоровье" в основной школе, основанная на сочетании теоретического и практического материала.

Заключение

Подводя итоги диссертационного исследования, можно сделать следующие выводы.

Формирование культуры здоровья у детей и подростков реализуется посредством валеологического воспитания, которое создает систему ценностных социальных установок (убеждения, желания, интересы, цели и т.д.) на деятельность по укреплению, совершенствованию, наращиванию работоспособности, психологической комфортности и устойчивости к заболеваниям индивидов. В этом плане валеологическое образование школьников выступает как структура, формирующая систему знаний и качеств личности в области данной деятельности. При этом предполагается, что валеологическое обучение формирует систему представлений, умений, навыков и привычек и пр. к данной деятельности, что может оказать положительное влияние и на весь образ жизни. Именно через систему образования валеологические воздействия трансформируются в самовоспитание и активное участие в учебной и внеучебной деятельности личности. Это и есть идентификация личностного смысла валеологического самовоспитания с объективно заданной социальной целью. Накопленные в процессе валеологического воспитания и самовоспитания нравственные ценности, а затем - воплощенные в регулируемую систему поведения, т. е. - смысловую часть культуры здоровья.

Сам процесс формирования культуры здоровья выступает как познавательная деятельность, которая, в свою очередь, подразумевает такое построение технологии валеологического обучения, которое базируется на уже известных компонентах организации обучения как вида человеческой

деятельности: мотивационно – ценностном, содержательно – операциональном, информационно – познавательном и творческо – деятельностном компонентах.

Организуя экспериментальную работу по формированию мотивации валеологического воспитания, мы, прежде всего, актуализировали формирование познавательных потребностей, а затем на их основе и познавательных мотивов в валеологической деятельности.

Так, на валеологическое воспитание на уроках физической культуры отводилось до 50-60% всего времени. Индивидуальная самоорганизуемая двигательной и оздоровительной деятельности являлась высшим показателем и критерием сформированности содержательно-операционального компонента валеологического воспитания личности учащихся образовательных учреждений.

До начала проведения педагогического эксперимента уровень развития основных двигательных качеств школьников экспериментальной и контрольной групп статистически не различался. Это дало нам основание предположить, что исходный уровень развития двигательных качеств одинаков и все изменения в двигательной сфере учащихся контрольной и экспериментальной групп будут происходить за счет внедрения комплексной системы валеологического воспитания и ее содержания: содержательно – мотивационно, содержательно – операционального, информационно – познавательного и творческо – деятельностного компонентов.

В итоге опытно – экспериментальной работы по всем компонентам валеологического воспитания наблюдались позитивные сдвиги. После проведения педагогического эксперимента было выявлено следующее. По

всем исследованным показателям, характеризующим двигательную подготовленность мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп, выявлено достоверное более высокое развитие двигательных качеств у учащихся экспериментальной группы.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные свидетельствуют о более успешном развитии двигательной подготовленности школьников экспериментальных групп под влиянием средств и форм сопряженного валеологического и физического воспитания. Под влиянием разработанного содержательно-операционального компонента валеологического воспитания увеличивается активность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и, как следствие, повышаются параметры двигательной подготовленности школьников. Полученные результаты можно объяснить повышением общего двигательного режима учащихся экспериментальной группы по сравнению с учащимися контрольной группы; воспитанием привычки к самостоятельным занятиям физической активностью на основе знаний о здоровом образе жизни, а также разработанной системой домашних заданий и контролем за их выполнением со стороны родителей, поддерживающих тесный контакт с преподавателями.

Для установления однородности экспериментальной и контрольной групп перед проведением основного педагогического эксперимента нами была проделана организационная работа по ориентации педагогического коллектива на выполнение целей и задач исследования, произведена оценка физического развития, двигательной подготовленности, а также функционального состояния и физической работоспособности учащихся,

сформированы группы школьников относительно однотипные по своему исходному состоянию.

Анализ исходных данных физического развития школьников экспериментальной и контрольной групп, а так же результатов до и после проведения педагогического эксперимента показал следующее. По всем исследованным показателям статистически достоверных отличий между мальчиками и девочками 11-13 лет контрольной и экспериментальной групп перед началом проведения педагогического эксперимента не выявлено. Однако после окончания эксперимента обнаружено существенное улучшения большинства рассматриваемых характеристик физического развития, физической подготовленности, мотивационной структуры деятельности, состояния здоровья.

Таким образом, можно констатировать, что содержательно – операциональный компонент валеологического воспитания учащихся имеет сложную структуру, центральным элементом его являются базовые физические качества, обусловленные генотипом и фенотипом, которые определяют двигательные возможности индивида и энергетическую базу его двигательной активности – источника развития психомоторных способностей и качеств. Приведенные данные дают основание судить об успешности сформированности содержательно – операционального компонента и правильности выбора адекватных форм, средств и методов его реализации.

Таким образом, рассмотренные закономерности и тенденции взаимосвязаны, взаимообусловлены, соподчинены и образуют стройную

иерархическую систему. Всё это обеспечивает целостность и динамичность проявления валеологического воспитания личности.

Установлено, что процесс формирования культуры здоровья является специфичным видом обучения, который, в свою очередь, подразумевает такое построение технологии валеологического образования, которое базируется на уже известных элементах организации познавательной деятельности таких, как мотивационно – ценностный, содержательно – операциональный, информационно – познавательный и творческо – деятельностный компоненты. При этом, содержание индивидуальной валеологической образованности личности проявляется как система знаний, умений, навыков, качеств и опыта личности, выражающаяся в активном проявлении здорового образа жизни. Поэтому «Я-концепция» личности выступает в качестве ведущего, управляющего механизма системы. А выделенные структурные и функциональные компоненты находятся в тесном взаимодействии, образуя целостную динамическую систему, которая соответствует основным проявлениям системы валеологического воспитания личности учащихся, ее целеполаганию.

Мотивационно-ценностный компонент, который, по его мнению, образуясь совокупностью социальных, психологических и педагогических ценностей личности индивида, определяющих его здоровье, обуславливает персональную установку ученика на приобретение и реализацию знаний, умений, навыков по культуре здоровья и здорового образа жизни. Именно мотивационно-ценностный компонент, по представлению автора, становится определяющим «стержнем», вокруг и во взаимосвязи с которым формируются другие компоненты, что обуславливается тем потенциалом

мотивационной сферы, который в виде побудительных сил обеспечивает проявление активности и направленности поведения индивида, в конечном итоге формирует устойчивую «Я-концепцию» личностного устремления на здоровый образ жизни. На основе мотивационно-ценностной ориентации создается содержательно-операциональный компонент, т. е. последовательное накопление у школьников системы знаний, умений и навыков о личном и общественном здоровье, о здоровом образе жизни, в конечном итоге - культуре здоровья. Информационно-познавательный компонент, отражающий процесс приобретения учащимися новых валеологических знаний, умений и их практическое использование в процессе жизнедеятельности, а также процесс самосовершенствования для обеспечения успеха в сохранении и укреплении индивидуального здоровья. Три первых компонента в совокупности раскрывают третий - теоретико-деятельностный, раскрывающий включенность личности учащихся в целостную систему здорового образа жизни или его отдельные элементы, приобретение готовности к личному примеру и активному участию в пропаганде и реализации здорового образа жизни среди своего ближайшего окружения. Данный компонент характеризует полноту включения элементов здорового образа жизни в повседневную жизнедеятельность учащихся образовательных учреждений, нацеливает на активное их включение в предпочтительные виды и формы валеологической деятельности, для них значимой, творческой, развивающей их познавательную активность и самостоятельность, способствующей проявлению самоорганизации, включающей в процесс валеологического самообразования. В результате обеспечивается развитие творческой индивидуальности личности,

представляющее собой интегральное личностное образование, включающее совокупность интеллектуальных, мотивационных, личностно-ценных качеств, проявляемых в различных сферах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева ; Рос. ун-т дружбы народов. - Москва : Изд-во РУДН, 2006. - 284 с.
2. Адольф, В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф, К.В. Адольф // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – № 3. – С. 186-196.
3. Адольф, В.А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография / В.А. Адольф, А.Н. Савчук. – Красноярск, 2014. – 256 с.
4. Айзман, Р.И. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья / Р.И. Айзман // Физиологические основы здоровья. - Новосибирск : Лада, 2001. -С. 19-36.
5. Акчурин, Б.Г. Социальные условия и факторы формирования валеологической культуры / Б.Г. Акчурин ; Башкирский гос. ун-т. - Уфа : Изд-во БГУ, 2001. - 245 с.
6. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аллакаева Л.М. -Москва, 2003. - 24 с.
7. Ахмерова, С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. -2001. - № 2. - С. 37-40.
8. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - Москва : Альфа, 2003. - 352 с

9. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Спорт для всех. - 2001. - № 1. - С. 50-56.
10. Бозтаев, Ж. Использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бозтаев Ж. - Алматы, 1999. - 24 с.
11. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 1 (107). - С. 24-28.
12. Бредихина, Н.В. Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Бредихина Н.В. - Челябинск, 2006. - 20 с.
13. Бурцев, В. А. Формирование положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бурцев В. А. - Чебоксары, 2007. - 22 с.
14. Быков, В.С. Технология формирования здорового стиля жизни студентов / В. С. Быков, О. И. Уфимцева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2014. - № 3 (3). - С. 44-49.
15. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КНОРУС, 2012. - 240 с.
16. Гиря, А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические методики : материалы V Междунар. науч.-

- практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары, 2015. - № 3 (5). - С. 328-330
17. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре [Текст]: учеб. пособие / П.К. Дуркин. - Архангельск: АГТУ, 2006. - 127 с.
18. Ермаков, В.А. Воспитание здорового образа жизни : монография / В.А. Ермаков, Э.В. Шелиспанская ; Тульский гос. ун-т. - Тула : Изд-во ТулГУ, 2012. - 113 с.
19. Железнякова О.М., Буздalова Н.В. Индивидуально-самостоятельная познавательная деятельность учащихся на уроке // Педагогическое образование и наука. - 2016. - № 1. - С. 124-126
20. Закревская, Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье / Н.Г. Закревская // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. - Санкт-Петербург, 2015. - С. 90-103
21. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с.
22. Зиновьев, Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 4 (134). - С. 98-102.
23. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Л. А. Вовк, В.М. Огрызков, С.В. Салько, М.Н. Шабарова // Среднее профессиональное образование. - 2005. - № 6. - С. 18-21.
24. Качан, Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Г. Качан. - Новокузнецк : [б.и.], 2002. - 76 с.

25. Колесникова, А.Ю. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / А. Ю. Колесникова, В. Ю. Лебединский, К. В. Сухина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 3. - С. 60-63.
26. Копытова О. А. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ / О. А. Копытова // Дошкольная педагогика. - Санкт-Петербург, 2013. - № 5. - С. 4-8.
27. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 6. - С. 16-19.
28. Крутов, А.В. Мотивация и ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни / А.В. Крутов, Е.А. Одинцова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2016. - № 2-4. - С. 72-74.
29. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - Москва : Профиздат, 1987. - 250 с.
30. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П. Ф. Лесгафт. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 169 с.
31. Лукьяненко В.П., Муханова Н.В. Базовые понятия процесса формирования познавательной активности средствами физической культуры // Физическая культура в школе, 2018. - № 3. - С. 37- 41.
32. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 137 с.
33. Медведев С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности // Научный потенциал регионов на службу

- модернизации / Межвуз. сб. науч. ст. / [под общ. ред. В. А. Гутмана, А. Л. Хаченьяна-Астрахань]: ГАОУ АО ВПО «АИСИ. - 2013. - № 1. - С. 4.
- 34.Поволяева И. В. Взаимодействие педагога и воспитанников на занятиях по лечебной физической культуре / И. В. Поволяева // Дошкольная педагогика. - Санкт-Петербург, 2013. -№ 1. -С. 24-26.
- 35.Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2016. - 286 с
- 36.Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / И. А. Гаврилова [и др.]. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Флинта, 2016. - 264 с.
- 37.Спортивная деятельность в контексте социального здоровья : монография / Н.А. Кармаев, А.А. Козлов, Е.В. Утишева, Н.Г. Закревская, О.А. Медведева, В.В. Кузнецова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б.и.], 2015. - 128 с. : ил.
- 38.Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч. II [Текст]: монография / В.И. Столяров. - М.: Русайнс, 2017. - 190 с.
- 39.Страхова, И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: На примере студентов с ослабленным здоровьем : автореф. дис. ... канд. со-циол. наук / Страхова И.Б. - Новосибирск, 2005. - 18 с
- 40.Строгова, Н.Е. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели / Е.Н. Ярушина, О.А. Кудрина, Н.Е. Строгова // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной

- конференции (Красноярск, 05-07 июня 2018 г.). – Красноярск, 2018. – С. 433-435.
41. Строгова, Н.Е. Сопоставительная характеристика состояния здорового образа жизни студентов высшей школы / З.К. Бакшеева, Н.Е. Строгова, М.С. Зайцева // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 26 апреля 2017 г.). – Красноярск, 2017. – С. 187-196.
42. Строгова, Н.Е. Физкультурно-оздоровительная деятельность в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи / Т.В. Усова, Н.Е. Строгова // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 26 апреля 2017 г.). – Красноярск, 2017. – С. 355-360.
43. Теория и практика развития современного образования в России: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. - Ульяновск: Зебра, 2017. - 548 с.
44. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 10. 12. 2019).
45. Федеральный закон от 29. 12. 2012 N 273-ФЗ (ред. от 29. 07. 2017) «Об образовании в Российской Федерации» - URL: <http://www.consultant.ru/document/ConsdocLAW140174/38e6fc208f73b94f1595dbebf3aafb62c3f41281/> (дата обращения: 10. 12. 2019)

- 46.Федерко, Л.А. Формирование здоровьесберегающей культуры студентов // Высшее образование сегодня. - 2015. - № 12. - С. 81-85
- 47.Черкасова, И.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья старших подростков общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Черкасова И.В. - Карачаевск, 2006. - 18 с.
- 48.Чуприна Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с
- 49.Physical Education for Young Children: movement ABCs for the little ones/ Rae Pica Human Kinetics, 2008. -131 pages.
- 50.Whelley, P. Mental health: more than not being ill / P. Whelley, G. Cash, D. Bryson // The education digest. - 2002. - № 4. - P. 51-55.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1

АНКЕТА

Дорогой друг, благодарим тебя за участие в анкетировании. Ответив на предложенные вопросы, ты сможешь нам больше узнать о том, что думают и как заботятся о своем здоровье ученики твоего класса. Пожалуйста, давай только свои собственные ответы.

Свою фамилию указывать не обязательно.

1. Твой пол? а) мальчик б) девочка (подчеркни)
2. Год твоего рождения?
3. Месяц твоего рождения?
4. В каком классе ты учишься?
5. Состав семьи? а) мама б) папа в) брат г) сестра д) бабушка е) дедушка ж) др. (подчеркни или допиши) _____
6. Условия жизни а) квартира, б) отдельный дом, в) общежитие (подчеркни или допиши) _____
7. Занимаешься ли ты каким-либо видом спорта? а) да б) нет
8. Если ты занимаешься спортом, то: а) по собственной инициативе б) по настоянию родителей (подчеркни или допиши) _____
9. Как ты думаешь, будешь ли ты в дальнейшем заниматься спортом? а) да б) нет в) не знаю (подчеркни)
10. Принимаешь ли ты участие в спортивных соревнованиях? а) всегда б) иногда в) нет
11. Что ты думаешь об уроках физкультуры в твоей школе? а) нравятся б) не знаю в) не посещаю г) не нравятся

12. Как ты думаешь, что такое здоровье? хорошее среднее слабое
(подчеркни или допиши) _____
13. Считаешь ли ты себя здоровым человеком? а) у меня отличное
здоровье б) я практически здоров в) я недостаточно здоров (подчеркни
или допиши)
14. Часто ли ты обращаешься к врачу? а) никогда б) иногда в) часто
(подчеркни или допиши) _____
15. Считаешь ли ты, что уже сейчас стоит следить за своим здоровьем?
а) я так и поступаю б) считаю в) думать об этом еще рано (подчеркни или
допиши) _____
16. Занимаются ли каким-либо видом спорта твои родители? а) они
спортсмены б) занимаются каждую неделю в) редко г) не занимаются
17. Часто ли вы всей семьей: а) ходите на лыжах да нет
б) совершаете пробежки да нет
в) выезжаете на природу да нет
г) играете в теннис, бадминтон и др. игры да нет (подчеркни или допиши)
18. Делаешь ли ты утреннюю гигиеническую гимнастику? а) всегда б)
редко в) никогда (подчеркни или допиши) _____
19. Используешь ли ты закаливающие процедуры? Какие? а) обливания и
обтирания б) солнечные ванны в) воздушные ванны
(подчеркни или допиши) _____
20. Какой вид отдыха ты предпочитаешь? а) активный б) пассивный
(подчеркни или допиши) _____
21. Применяешь ли ты дома элементы массажа, самомассажа? а) часто
б) редко в) никогда (подчеркни или допиши) _____

22.Используешь ли ты точечный массаж?

а) часто б) редко в) никогда г) не знаю

(подчеркни или допиши) _____

23.Как ты планируешь и соблюдаешь режим дня? а) всегда планирую и соблюдаю б) стараюсь планировать и соблюдать

в) планирую, но редко

г) не планирую

(подчеркни или допиши) _____

24.Как ты относишься к вредным привычкам : алкоголь, курение, наркотики ? (подчеркни или допиши)_____

а) никогда не пробовал

б) пробовал

в) употребляю постоянно

(подчеркни или допиши) _____

25.Какие элементы здорового образа жизни ты можешь перечислить ?

26.Что бы ты предложил, чтобы сделать уроки физической культуры в твоей школе интереснее :

Приложение 2

Вопросы для тестирования объема знаний школьников по разделу «Твое здоровье» комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 6 классов.

1. Что такое режим дня ?
2. Влияние режима дня на здоровье и работоспособность.
3. Объясните значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья.
4. Какие правила личной гигиены вы можете перечислить.
5. Какие гигиенические правила при выполнении физических упражнений вы знаете.
6. Как влияют физические упражнения на здоровье человека ?
7. Как влияют физические упражнения на формирование осанки ?
8. Перечислите виды закаливания.
9. Правила приема воздушных ванн.
10. Правила приема воздушных ванн.
11. Правила приема солнечных ванн. Ответы оценивались по 9-ти бальной системе :
 1. отсутствие ответа ;

2. частичные и неточные сведения ;
3. частичные сведения ;
4. ответ содержит отдельные серьезные ошибки ;
5. грубых ошибок нет, сведения скудные ;
6. ответ недостаточно полный, но ошибок не содержит ;
7. достаточно полный ответ ;
1. абсолютно полный ответ ;
2. указаны дополнительные сведения.