

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 теоретических основ физического воспитания

Ермолина Анастасия Витальевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование основ здорового образа жизни у обучающихся основной  
школы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой д.п.н., профессор  
Сидоров Л.К.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель: к.п.н., доцент  
Кондратюк Т.А.

---

(дата, подпись)

Обучающийся Ермолина А.В.

---

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2022

## Содержание

Введение.....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Здоровый образ жизни как цель педагогической деятельности.....	6
1.2 Психофизиологические особенности обучающихся основной школы.....	19
1.3 Средства и методы формирования здорового образа жизни обучающихся основной школы.....	25
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>36</b>
2.1 Организация исследования.....	36
2.2 Методы исследования.....	37
<b>ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ.....</b>	<b>41</b>
3.1 Обоснование и разработка программы, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся.....	41
3.2 Оценка эффективности реализации программы, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся.....	45
Заключение.....	51
Список используемых источников.....	53
Приложение А.....	58
Приложение Б.....	59
Приложение В.....	61
Приложение Г.....	63
Приложение Д.....	66

## **Введение**

Изучение проблем здорового образа жизни подростков в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации за 2020 г., 87% обучающихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 - 70% обучающихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30% - хронические заболевания, 60% - нарушенную осанку. Из шести подростков, прошедших медицинский осмотр в 94,5% выявлены заболевания, при этом треть заболеваний ограничивают выбор профессии. Исходя из этого, становится очевидно, что проблемы здорового образа жизни подростков нуждаются в новых подходах. [34]

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом от 17.05.2012 № 413 требует от обучающихся принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков [46].

По данным известного ученого-академика Ю.П. Лисицина, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины и социологии важным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около половины удельного веса всех причин, обуславливающих здоровье людей. Это подтверждается данными отечественных и зарубежных ученых. [23, 24]

Выбор темы выпускной квалификационной работы обусловлен ее актуальностью на сегодняшний день, обучающиеся недостаточно осведомлены об основах здорового образа жизни, в связи с чем происходит ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и проверить эффективность разработанной программы формирования здорового образа жизни обучающихся 6-х классов.

**Объект исследования:** воспитательный процесс обучающихся основной школы.

**Предмет исследования:** средства и методы формирования здорового образа жизни обучающихся 6-х классов.

В связи с поставленной целью определились следующие **задачи исследования:**

1) Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2) На основе анализа научно-методической литературы, разработать программу, направленную на формирование здорового образа жизни обучающихся 6-х классов посредством двигательной деятельности.

3) оценить эффективность программы, которая направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся основной школы.

**Гипотеза исследования:** процесс формирования здорового образа жизни обучающихся основной школы будет эффективным, если:

- обоснованы основные положения программы, средства и методы формирования здорового образа жизни обучающихся основной школы;

- программа, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся основной школы, реализуется в системно-деятельностном подходе.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ научной литературы;

- эмпирические: анкетирование, тестирование, интерпретация данных, методы математической статистики.

**Практическая значимость:** программа, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся 6-х классов, может

применяться в образовательном процессе обучающихся основной школы при профилактике вредных привычек и формировании здорового образа жизни.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

## 1.1. Здоровый образ жизни как цель педагогической деятельности

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних причин. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические причины; вредные привычки; отягчённая или неблагоприятная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим причинам является следование правилам здорового образа жизни (здорового образа жизни). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в здорового образа жизни основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти. [34]

Здоровый образ жизни - единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен. Это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья людей. Поэтому формирование этого стиля у жизни людей - важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба. [13]

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное

благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. [49]

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Основными компонентами ЗОЖ являются:

- режим дня (соотношение труда и отдыха);
- рациональное питание;
- физическая нагрузка и закаливание;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табакокурение, наркотики и т.п.);
- личная гигиена.

Режим дня. Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. [35;42]

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья. [42]

Рациональное питание и его значение для здоровья. Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. [43]

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. [43]

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал,

однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание. [14; 22 ;39]

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Влияние двигательной активности и закаливания. Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. [30]

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании. [29]

От правильной организации двигательного режима обучающихся основной школы во многом зависят их здоровье и работоспособность. Рациональный двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности. Умело организованная и мотивированная двигательная активность вполне может перерасти в физическую активность. Понятие «физическая активность

человека» отражает активное отношение личности к физкультурно-спортивным занятиям на основе сформированной у него потребности в физической тренировке. [27]

В общеобразовательных организациях сложилась определённая система физкультурно-оздоровительной работы. [9] Она включает в себя следующие направления:

- физкультминутки на уроках, динамические паузы;
- работу спортивных секций, кружков; (волейбол, футбол, баскетбол и т.д.);
- подготовка и проведение разнообразных спортивных соревнований, праздников, состязаний, конкурсов, дней здоровья;
- проведение теоретических уроков по физической культуре, смысл которых заключается в том, чтобы создать у обучающихся целостное представление о физической культуре как виде общей культуры общества, позволяющий выработать устойчивый интерес у обучающихся к двигательной деятельности;
- пропаганду здорового образа жизни детей и подростков.

На уроках физической культуры, который остаётся основной формой учебного процесса, решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Основное внимание уделяется развитию двигательных качеств: координационных, скоростных способностей и выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, смелость. [14]

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды

(например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. [4]

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться. [4;15]

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течении минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. [15]

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение. Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов). [1; 4]

Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании согреванию тела способствует усиленная работа мышц во время плавания. Вначале продолжительность купания оставляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D. Это особенно важно для предупреждения у детей рахита.

Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам. [15]

Отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. [13]

Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ. [2]

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. [18]

Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту.

Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза. Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой. [18]

Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное. Прежние друзья заменяются на новых,

соответствующих стремлениям пьющего. Забываются семейные друзья и друзья по работе. Возникают сомнительные знакомства с лицами, склонными к воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу, пьянству. Ведущим мотивом поведения становится получение средств для приобретения спиртных напитков. [13; 20; 33]

Наркотическая зависимость.

Установить факт употребления наркотиков можно несколькими путями:

- с помощью экспресс-тестов на наркотики.
- по косвенным признакам употребления наркотиков и наркотической зависимости.
- в процессе наркологической экспертизы.

Необходимость всестороннего совершенствования школьного воспитания и повышения его роли в системе профилактики наркомании обусловлена, прежде всего, быстрым распространением ее среди обучающихся. Школа как социальный институт, обладает рядом уникальных возможностей для профилактической работы. [33]

Целью профилактики наркомании и предупреждения наркопреступности является формирование антинаркотического мировоззрения и создание условий для здорового образа жизни. В настоящее время во всем мире в образовательной среде борьба с наркоманиями проводится путем использования различных профилактических моделей и методов психолого-педагогического воздействия.

К видам профилактики наркомании относятся:

-первичная – организация и реализация мероприятий антинаркотической пропаганды,

-вторичная – это комплекс профилактических мероприятий с группой повышенного риска;

-третичная – организация и проведение мероприятий медицинской и социально-психологической реабилитации наркозависимых, предупреждение рецидивов наркотического поведения. [4]

Говоря о профилактической работе с обучающимися основной школы, можно выделить следующие направления:

- общая воспитательная работа с детьми и подростками;
- коррекционная работа с детьми и подростками группы риска;
- работа с детьми и подростками, имеющими опыт использования наркогенных веществ. [1]

Профилактика наркомании и предупреждения наркопреступности должны проводиться в соответствии с основными принципами: законности, системности, комплексности, координации, превентивности, непрерывности. Любая профилактическая работа, программа или проект должны включать в себя определенные виды деятельности по каждому из следующих направлений: распространение информации о причинах, формах, последствиях потребления наркотических средств; формирование у подростков навыка анализа и критической оценки информации, получаемой о наркотиках, умение принимать правильное решение; представление альтернативы наркотизации; коррекция социально-психологических особенностей личности; целевая работа с группой риска (определение групп риска и оказание адекватной помощи преодоления проблем, ведущих к появлению тяги к наркотикам); тесное взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу

Общая логика построения профилактической работы требует, прежде всего, формирования в педагогическом коллективе ценностно-смыслового единства по отношению к этой проблеме.

Организм молодого человека в среднем выдерживает потребления наркотиков не более 7 лет. Детский организм - намного меньше. Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Число детей наркоманов

растет с ужасающими темпами. Стремительный рост наркотизации, алкоголизма среди детей и подростков влияет на здоровье нации. [30]

Обозначенные проблемы здоровья современных подростков и подростков нуждаются в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогов, родителей, общественности. Особое место и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе, которая может и должна сделать образовательный процесс здоровьесберегающим. [48]

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же — это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной

деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. [47]

Занятия физической культурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени. [47]

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. [47]

Таким образом, задачей педагога является организация и сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся, в который входят:

- проведение теоретических уроков, направленных на пропаганду здорового образа жизни обучающихся, профилактику вредных привычек, формирование знаний основных правил рационального питания и закаливания и т.п.;

- проведение уроков, праздников, дней здоровья и различных конкурсов, которые, в совокупности, позволят привить обучающимся основной школы потребность в двигательной активности.

## **1.2 Психофизиологические особенности обучающихся основной школы**

Основным видом деятельности подростка, является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования. Это приводит к изменению отношения к учению. Для школьника среднего возраста учебные занятия стали привычным делом. Обучающиеся порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости. То, что побуждало младшего школьника активно учиться, не играет теперь такой роли, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальние перспективы) еще не появились [8].

Подросток не всегда осознает роль теоретических знаний, чаще всего он связывает их с личными, узко практическими целями. Например, зачастую семиклассник не знает и не хочет учить правила грамматики, так как «убежден», что и без этих знаний можно писать грамотно. Младший школьник все указания учителя принимает на веру – подросток же должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Нередко на уроках можно слышать: «Для чего это делать?», «Зачем?» В этих вопросах сквозит и недоумение, и некоторое недовольство, и порой даже недоверие к требованиям учителя.

В то же время подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Они с готовностью берутся за изготовление наглядного пособия, живо откликаются на предложение

сделать простейший прибор. Даже обучающиеся с низкой успеваемостью и дисциплиной активно проявляют себя в подобной ситуации [29].

Особенно ярко проявляет себя подросток во внеучебной деятельности. Кроме уроков, у него много других дел, которые занимают его время и силы, подчас отвлекая от учебных занятий. Школьникам средних классов свойственно вдруг увлечься каким-либо занятием: коллекционированием марок, сбором бабочек или растений, конструированием и т. д.

Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных (футбол, теннис, волейбол, игра типа «Веселые старты», военные игры). В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Игры подростков носят более устойчивый характер. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер (шахматы, КВН, соревнование в решении задач на сообразительность и т. д.). Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями [13, 19].

В школьном обучении учебные предметы начинают выступать для подростков как особая область теоретических знаний. Они знакомятся со множеством фактов, готовы рассказать о них или даже выступить с короткими сообщениями на уроке. Однако подростков начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения, но проникновение в сущность не всегда отличается глубиной. Образы, представления продолжают занимать большое место в мыслительной деятельности подростка. Часто детали, мелкие факты, подробности мешают выделить главное, существенное и сделать необходимое обобщение. Для подростков, как и для младших школьников, характерна установка скорее на запоминание материала, чем на обдумывание и глубокое осмысливание [5].

Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности. Многие подростки предпочитают справляться с задачами, не списывая их с доски, стараются избегать дополнительных разъяснений, если им кажется, что они сами могут разобраться в материале, стремятся придумать свой оригинальный пример, высказывают свои собственные суждения и т. д. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В отличие от младшего школьника, который все принимает на веру, подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, он ждет доказательности, убедительности.

В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Такое поведение возникает особенно в состоянии утомления. Очень ярко эмоциональная возбудимость подростка проявляется в том, что он страстно, с жаром спорит, доказывает, высказывает возмущение, бурно реагирует и переживает вместе с героями кинофильмов или книг [5].

При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что школьник не доводит до конца начатое дело. В то же время подросток может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства.

Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей.

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание. Одной из существенных особенностей личности подростка является стремление быть и считаться взрослым. Подросток всеми

средствами пытается утвердить свою взрослость, и в то же время ощущения полноценной взрослости у него еще нет. Поэтому стремление быть взрослым и потребность в признании его взрослости окружающими остро переживается [33].

В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии. При этом в первую очередь усваиваются более доступные, чувственно-воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, специфический лексикон, мода в одежде и прическах, а подчас курение, употребление алкоголя).

Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений со взрослыми. Подросток протестует, обижается, когда его, «как маленького», опекают, контролируют, наказывают, требуют беспрекословного послушания, не считаются с его желаниями и интересами. Подросток стремится расширить свои права. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами, мнениями и интересами, т. е. претендует на равноправие со взрослыми [14].

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Подросток не мыслит себя вне коллектива, гордится коллективом, дорожит его честью, уважает и высоко ценит тех одноклассников, которые являются хорошими товарищами. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Поэтому очень важно иметь в классе здоровое общественное мнение, уметь на него опереться. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения.

Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что

живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. Причем в тех случаях, когда моральные требования и оценки ученического коллектива не совпадают с требованиями взрослых, подростки часто идут за моралью, принятой в их среде, а не за моралью взрослых. У подростков возникает своя система требований и норм, и они могут упорно их отстаивать, не боясь осуждения и наказания со стороны взрослых. Но вместе с тем мораль подростка оказывается еще недостаточно стойкой и может меняться под влиянием общественного мнения товарищей [17].

Возрастные особенности развития обучающихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни (связь биологического и социального) существенно отличаются друг от друга. Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными различиями и особенностями, которые необходимо учитывать в процессе обучения. [7;11]

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности обучающихся, свойства их памяти, склонности и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к обучающимся в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности: слабейшим ученикам нужно оказывать индивидуальную помощь, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д. [22;43]

Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы обучающихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами. Не менее существенным является знание типологии характера каждого ученика, которое поможет учитывать ее при организации коллективной деятельности, распределении общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств. [17]

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. [17]

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. [12;14]

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Главным образом, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет. [1]

У подростков, на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы и продолжающегося развития центральной нервной системы, особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует

на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (14 лет);

Режим дыхания у подростков среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. [11]

Таким образом, одной из важных причин катастрофического ухудшения здоровья современных обучающихся является недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей при организации их учебно-познавательной деятельности. Именно неправильная организация и нормирование интеллектуальных, информационных и физических нагрузок ведут к переутомлению школьников, и как результат – к недомоганию и различного рода заболеваниям.

### **1.3 Факторы и методы, определяющие здоровый образ жизни подростков**

Причины, определяющие формирование здоровья людей, должны изучаться комплексом общественных и естественных наук: показатели здоровья прерогатив медицинской науки, основа врачебной деятельности. [13]

Наблюдения и эксперименты давно позволили медикам и исследователям разделить причины, влияющие на здоровье человека, на биологические и социальные. Подобное деление получило философское

подкрепление в понимании человека как существа биосоциального. Медиками, прежде всего к числу социальных причин относятся жилищные условия, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д. Рассматриваются также психологические причины, как результат действия биологических и социальных причин [3].

Ю.П. Лисицын, рассматривая причины риска здоровья, указывает на вредные привычки (табакокурение, потребление алкоголя, неправильное питание), загрязнение среды обитания, а также на «психологическое загрязнение» (сильные эмоциональные переживания, стрессы) и генетические причины [23].

Н.М. Амосов предлагает различать несколько групп причин здоровья, определяющих соответственно его воспроизводство, формирование, функционирование, потребление и восстановление, а также характеризующих здоровье как процесс и как состояние. Так, к причинам (показателям) воспроизводства здоровья относятся: состояние генофонда, состояние репродуктивной функции родителей, ее реализация, здоровье родителей, наличие правовых актов, охраняющих генофонд. [4]

Как уже отмечалось, в качестве одного из причин здоровья можно рассматривать культуру. Согласно С.А. Полиевский, культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, природе, а также степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций [38].

В.К. Бальсевич, обращая внимание на наличие ряда составляющих здоровья, в частности, таких как физическое, психическое, социальное и духовное здоровье, рассматривает причины, оказывающие преимущественное влияние на каждую из них. Так, к числу основных причин, влияющих на физическое здоровье, относятся: системы питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры. На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и

ценности, личностные особенности. Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям) [6].

На духовное здоровье, являющееся предназначением жизни, влияет высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, любовь и вера. Вместе с тем, автор подчеркивает, что рассмотрение этих причин, как отдельно влияющих на каждую составляющую здоровья достаточно условно, так как все они находятся в тесной взаимосвязи [6].

Условия жизни и труд деятельности, а также характер и привычки человека формируют образ жизни каждого из нас. Для растущего и формирующегося организма обучающихся, особое значение имеет соблюдение режима дня (правильный распорядок учебного труда и отдыха, полноценный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе и тому подобное). Таким образом, правильный образ жизни является причинами здоровья. Я нездоровый образ жизни - причинами риска. [29]

Итак, как уже отмечалось, здоровье человека зависит от многих причин: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. [12]

Знание всех причин, влияющих на состояние здоровья человека, составляют основу науки - валеологии, основным стержнем данной науки является здоровый образ жизни, от которого зависит здоровье и долголетие.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом

возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности. [19]

Формирование здорового образа жизни - многоплановая комплексная задача, для успешного разрешения которой необходимы усилия всех звеньев государственного общественного механизма. [22]

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является обеспечением гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, всестороннего воспитания активных строителей нового общества, носителей высоких принципов образа жизни. [41]

В целях сохранения здоровья обучающихся средних классов, оберегания их от неблагоприятных воздействий среды и создание целенаправленных положительных влияний на растущий организм, осуществляется систематическое врачебное наблюдение за здоровьем молодого поколения и систематически за условиями воспитания и обучения. Эти функции выполняют лечебно-профилактическое и санитарно-противоэпидемическое службы здравоохранения.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное - профилактика. [16]

Эффективность формирования у подростков здорового образа жизни обусловлено тем, что жизненная позиция только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обустроенным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в пытливых исследователей, формирующих свое жизненное кредо. Здоровье играет определенную роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его

уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, творческого роста, полноту восприятия, а значит и удовлетворенность жизнью. [9]

Говоря о формировании установок на здоровый образ жизни молодого поколения вообще и о борьбе с вредными привычками в частности нельзя не сказать о школе. Ведь именно там, в течение многих лет молодежь не только учиться, обретает навыки общения с взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Таким образом, школа является важнейшим этапом, когда можно и нужно формировать правильное отношение к здоровому образу жизни. Школа является идеальным местом, где длительное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни большому контингенту подростков разного возраста. Семья также как и школа является необходимой средой формирования личности и главнейшим институтом воспитания, отвечает за воссоздание, определяет образ жизни. Социальная микросреда, в которой осуществляется приобщение подростков к социальным ценностям и ролям семейной деятельности труда: отношение родителей, бытовой труд, семейное воспитание - являются комплексом целенаправленных педагогических воздействий. [19]

В число важнейших задач социальных педагогов входит обеспечение оптимальных условий учебы, труда, всего жизненного уклада, способствующих завершению формирования молодого организма. Поэтому в отношении обучающихся подростков предусматривают следующее:

- разработку и реализацию на основе совершенных достижений науки оптимальных санитарно-гигиенических нормативов как для учебных и рекреационных помещений, так и для учебно-производственной нагрузки, а также летней трудовой деятельности подростков;
- постоянные занятия физической культурой и спортом;
- рассмотрение сети оздоровительных учреждений для подростков;

- улучшение работы по медицинской профилактике среди подростков, обеспечение их диспансеризацией;

- создание системы гигиенического воспитания подростков и их родителей;

- пропаганда здорового образа жизни.

Задача педагогов состоит, во-первых, довести до сведения подростков информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь - подростков), а во-вторых, рассказать обучающимся о вредных веществах. [19]

Разрабатываются единые научно-обоснованные методологические подходы к оценке и восстановлению функционального состояния студентов, а также социально-гигиенические основы режима труда, отдыха и рационального питания на разных этапах обучения с учетом профиля вуза и специфики программы обучения. [33]

Широкий круг актуальных задач по формированию установок на здоровый образ жизни у подростков обусловлен необходимостью активного участия в их реализации многих министерств и ведомств.

Обучающиеся основной школы наиболее восприимчивы к различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. [33]

Обозначенные в Федеральных государственных образовательных стандартах три вида планируемых результатов при освоении основной образовательной программы в основной школе (универсальные учебные действия) могут быть получены и при реализации программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни [46].

Для достижения планируемых предметных знаний, умений в сфере ЗОЖ следует использовать типовые задания, выполняя которые ученики получают возможность повысить уровень своей предметной грамотности по

разным направлениям-компонентам здорового образа жизни, как-то: научатся планировать свой распорядок (режим) дня; составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики, самотренировки; составлять индивидуальное меню (рацион питания) в соответствии с возрастными гигиеническими нормативами, составлять ежедневный комплекс закаливающих процедур; составлять дневник наблюдения за динамикой своего физического развития, своих физических качеств, показателей здоровья и др. При выполнении этого задания также будут формироваться и развиваться универсальные учебные действия (УУД). [45]

Приведем пример варианта такого типового задания, выполнив которое ученик узнает о регламентируемых (обязательных) компонентах режима (распорядка) дня (получит предметные знания), научится планировать свой распорядок дня (разовьет регулятивные умения), анализировать его соответствие возрастным гигиеническим нормативам (разовьет познавательные умения), а также оценивать его качество и, в случае необходимости, корректировать его (разовьет регулятивные умения).

Учебная цель учителя: научить планировать свою деятельность и отдых в течение дня, чтобы успевать делать много интересных, важных и полезных дел и при этом не переутомляться (научиться управлять своим временем, осуществлять тайм-менеджмент).

Задачи:

- развитие представления об основных, в том числе, регламентируемых санитарным законодательством (обязательных) компонентах режима дня (воздействие на когнитивную сферу);

- формирование убежденности в том, что время – ценный ресурс в достижении жизненных целей, формирование интереса к деятельности, связанной с планированием, анализом и оценкой своего распорядка дня (воздействие на личностную сферу);

- развитие навыка эффективного планирования своей деятельности в течение дня, анализа, оценки и коррекции своего распорядка дня (воздействие на поведенческую сферу).

Задания по теме:

Задание 1. Составь свой фактический распорядок обычного учебного дня (таблица 1).

Задание 2. Посчитай и запиши продолжительность в часах (минутах) каждого компонента распорядка (режима) дня (таблица 1).

Таблица 1

### Распорядок (режим) дня

Время	Дела и мероприятия (компоненты распорядка дня)	Продолжительность дел, мероприятий (компонентов распорядка дня)
1	2	3
...		
...		

Ученику важно знать, насколько правильно составлен им распорядок (режим) дня и насколько его оценка соответствует оценке учителя.

Изучая выполненные учеником задания, учитель оценивает правильность составленного распорядка дня, правильность анализа, выводов и оценки, сделанных учеником, умение ученика корректировать режим.

Система оценивания ожидаемых результатов по сформированности у обучающихся умений по составлению режима дня, включающая критерии, механизмы, способы, процедуры оценивания

ФГОС среднего общего образования предлагает внедрить в отечественную практику контроля образовательных результатов новую систему оценивания учебных достижений, которая строится на следующих основаниях [46]:

- оценивание является постоянным процессом, интегрированным в образовательную практику;

- оценивание может быть только критериальным. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям;

- критерии оценивания и алгоритм выставления отметки должны быть заранее известны и педагогам и обучающимся и могут вырабатываться ими совместно;

- система оценивания выстраивается таким образом, чтобы ученики включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычки к самооценке.

Оценивание направляет учение: выполнив задания, ученики узнают о том, какого уровня они достигли, пройдя ту или иную тему, курс, и в каком направлении им нужно двигаться дальше.

В приведенном ниже варианте выполнения типового задания по составлению режима дня обучающегося 6-го класса можно применить следующие критерии и систему оценивания:

Таблица 2

Критериальное оценивание умений планировать, анализировать, оценивать и корректировать свой распорядок (режим) дня

Показатели (умения)	Уровни оценивания, баллы		
	Высокий 5 - 4,5 баллов	Средний 4 - 3,5 балла	Низкий 3 - 2 балла
Предметные:			
1. Умение включить сразу в составленный режим дня или в процессе его корректировки все регламентируемые санитарным законодательством (обязательные) компоненты	Все регламентируемые санитарным законодательством (обязательные) компоненты режима дня присутствуют (сразу или после корректировки): - учебная деятельность, включающая и	Отсутствуют один или два регламентируемых компонента даже после корректировки режима, например: отсутствует прогулка, или имеет место 2-х или 3-х разовое питание.	Отсутствуют больше двух регламентируемых компонента даже после корректировки режима

режима суток	<p>выполнение домашнего задания; - режим питания (4-х-5-ти разовый прием пищи);</p> <p>-прогулка на открытом воздухе;</p> <p>-отдых по собственному выбору;</p> <p>- сон.</p>		
Познавательные:			
2. Умение анализировать свой режим, сравнивая с гигиеническими нормативами, делать выводы и давать ему адекватную самооценку	<p>Вывод правилен, логичен, обоснован. Самооценка режима соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами</p>	<p>Вывод недостаточно правильный (не учитываются имеющиеся отклонения), недостаточно обоснован. Самооценка режима не полностью соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами</p>	<p>Вывод неправилен, нелогичен, не обоснован. Самооценка режима не соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами</p>
Предметные (регулятивные):			
3. Умения делать корректировку своего режима, составить для себя режим дня, учитывая особенности своего организма и деятельности	<p>Корректировка полностью соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами. Все пункты соответствуют по чередованию и продолжительности гигиеническим возрастным нормативам. Учтены свои интересы и особенности организма</p>	<p>Корректировка не полностью соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами. Пропущены 1-2 пункта, продолжительность 1-2-х пунктов не соответствует гигиеническим возрастным нормативам</p>	<p>Корректировка не соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами или не приведена вовсе. Пропущено более 2-х важных пунктов, или их продолжительность не соответствует гигиеническим возрастным нормативам</p>

Шкала оценивания для определения уровня сформированности знаний  
и умений по составлению распорядка (режима) дня

Уровень сформированности знаний и умений по составлению распорядка (режима) суток	Оценка в баллах
1. Высокий	$\geq 14$
2. Средний	13,5-11,5
3. Низкий	$\leq 11$

Такое критериальное оценивание позволяет обучающемуся увидеть, свои слабые стороны по изучению данной темы, а именно, что он еще недостаточно знает регламентируемые, т. е. обязательные компоненты режима дня, их продолжительность в соответствии с возрастными гигиеническими нормативами, и, следовательно, не может пока дать ему правильную самооценку и полностью скорректировать его. Учителю такая система оценивания позволит улучшить методику обучения по этой теме.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа «Комплекс Покровский».

В исследовании приняли участие 24 обучающихся 6-го класса. Класс был разделен на две группы по 12 человек: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общей школьной программе по физической культуре, в экспериментальной же группе была применена разработанная программа по формированию основ здорового образа жизни обучающихся основной школы.

Исследование осуществлялось в три этапа:

1 этап (октябрь – декабрь 2021 г.). На данном этапе была определена цель исследования, задачи для достижения поставленной цели, методы исследования. Также определены предмет, объект и гипотеза исследования. Этап включал в себя анализ научно-методической литературы по теме исследования и уже имеющихся программ по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся общеобразовательных школ.

2 этап (октябрь – декабрь 2021 г.). Второй этап включал в себя: разработку программы по формированию основ здорового образа жизни обучающихся основной школы и педагогический эксперимент. На занятия обучающихся 6-х классов экспериментальной группы внедрялась разработанная программа по формированию основ здорового образа жизни, а контрольная группа обучающихся занималась по установленной школьной программе по физической культуре.

3 этап (январь - апрель 2022 г.). Третий этап являлся заключительным: с помощью методов статистической обработки информации выявлялась эффективность разработанной программы по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся основной школы. На основе метода

статистической обработки информации делались выводы по достижению поставленной цели исследования и его гипотезы. Оформлялась выпускная квалификационная работа в соответствии с требованиями.

## 2.2 Методы исследования

Методы, с помощью которых мы выполняли задачи исследования приведены ниже.

Педагогическое анкетирование как метод сбора первичных данных позволило выявить представления о здоровом образе жизни и мотивации к его осуществлению у обучающихся.

Опрос проводился в индивидуальной форме, анонимно, с целью определения индивидуального стиля жизни обучающихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни (см. приложение 2).

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 3х балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ А - присуждалось 3 балла, за Б - 2 балла и за С - 0.

38 баллов и выше - высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

- 31 балл - средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

26 баллов и ниже - низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

Анкетирование проводилось в индивидуальной форме, анонимно, с целью повышения эффективности школьных уроков физкультуры, а также направлено на выявление отношения обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом (см. приложение 3).

В анкете было представлено 30 утверждений, которые имели следующие обозначения: 1 - не согласен, 2- частично не согласен, 3- частично согласен, 4 - согласен полностью. Оценка утверждений производилась в числовом эквиваленте, т.е. каждый отмеченный вариант ответа - респондент.

Для того чтобы нам более точно выявить достоверность анкеты, мы брали конкретные варианты ответов, а именно 1 и 4. Полученные нами в ходе анкетирования результаты рассчитывались пропорциональным соотношением.

Тестирование заключалось в измерении оценки уровня здоровья по Э. Н. Вайнеру. С помощью оборудования (секундомер, сантиметровая лента) измерялись собственные функциональные и физические показатели, которые непосредственно связаны с оценкой здорового образа жизни обучающихся 6-х классов.

Тестирование состояло из показателей оценки уровня здоровья, которые сведены в три группы (физиологическая, двигательная, образ жизни). Первая (позиции 1-2) позволяет оценить оптимальное функционирование, а также резервы сердечно-сосудистой системы. Вторая группа (позиции 3-6) характеризует, главным образом, физическое здоровье, включая оценку основных двигательных качеств: общей и силовой

выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств. По третьей группе показателей можно определить образ жизни (позиции 7-9).

Чтобы получить комплексный показатель уровня здоровья, необходимо определить средний балл в каждой из трех групп, сложить полученные средние баллы и сумму разделить на три. Указанные и выбранные показатели необходимо перевести по таблице в баллы. Сложив последние и разделив сумму на количество выбранных показателей, получим средний балл, который и будет характеризовать общий уровень здоровья.

Уровень здоровья:

5,0 - очень высокий;

4,0-4,9 - высокий;

3,0-3,9 - средний;

2,0-2,9 - низкий;

2,0 - очень низкий.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления коммуникативных возможностей обучающихся, уровня работоспособности, эмоционально-психологических особенностей, уровня двигательной активности.

В ходе бесед, с подростками, были обозначены основные элементы ЗОЖ, их влияние на организм в комплексе, пагубное влияние вредных привычек на состояние подрастающего организма, в том числе и на внутриутробное развитие плода, (показан научно-популярный фильм), но больший интерес вызвал опросник, направленный на оценку состояния здоровья и физического уровня каждого испытуемого, составление собственных карт здоровья.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

$$M = \frac{\sum Y}{n};$$

(1)

где  $\sum$  - знак суммирования;

Y – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариантов.

В обеих группах вычислить среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \frac{\sqrt{V_{\max} - V_{\min}}}{K}$$

(2)

где V<sub>макс</sub> - наибольшее значение варианты;

V<sub>мин</sub> - наименьшее значение варианты;

K – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}};$$

(3), где n – число измерений,

$$t = \frac{M_3 - M_k}{\sqrt{m_b^2 + m_k^2}};$$

Вычислить среднюю ошибку разности: (4)

Достоверность различий определяют по таблице вероятностей  $p / t / \geq /t1/$  по распределению Стьюдента (t – критерий Стьюдента). Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости (t<sub>0,05</sub>).

## **ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

### **3.1 Обоснование и реализация программы, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся**

Педагогический (формирующий) эксперимент заключался в частичной апробации авторской программы по физическому воспитанию (Э. Н. Вайнер), которая позволяет подходить к решению проблемы здорового образа жизни системно, эффективно используя школьные и социальные ресурсы, а также проведение необходимой диагностики для выявления положительных тенденций или отклонений в физическом развитии обучающихся. Суть данной программы заключается в том, что ответственность за свое здоровье человек несет сам, отсюда вытекают основополагающие принципы программы - сознательность и активность.

Э. Н. Вайнер рассматривает ЗОЖ как многоструктурный компонент, особо выделяя физическое здоровье и активность детей, которые должны быть, включены не только в учебный контекст, но и в социальный, в данном случае это семья. [10]

Программа предназначена для решения задач физического здоровья школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях, это предполагает формирование опыта бережного отношения к физическому здоровью, обучение навыкам выполнения комплексов физических упражнений, утренней зарядки, мотивации физического развития. [10]

Программа включает 8 разделов, сопровождаемых практическими и теоретическими рекомендациями, комплексами физических упражнений, методикой их проведения и контрольными вопросами.

Мы заострили внимание на отдельных аспектах данной программы: что такое ЗОЖ, учимся учиться (как рационально, с учетом дневной нормы физической активности выстроить рабочий день школьника), вредные привычки.

С целью решения задач физического здоровья школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях нами частично была использована авторская программа по физическому воспитанию (Э. Н. Вайнера).

Использование программы предполагает формирование опыта бережного отношения к физическому здоровью, обучение навыкам выполнения комплексов физических упражнений, утренней зарядки, мотивации физического развития.

По ходу внедрения программы постепенно были решены следующие задачи:

- Ознакомление с основными понятиями здорового образа жизни.
- Проведение анализа отношения обучающихся к проблемам здоровья.
- Формирование ориентации на здоровый образ жизни.
- Рассмотрение физиологических показателей деятельности организма и их значений в качестве критериев здоровья.
- Выработка навыков измерять некоторые физиологические показатели.
- Рассмотрение основных положений, обеспечивающих высокую эффективность учебной деятельности школьника.
- Освоение приемов оценки своей умственной работоспособности.
- Освоение средств активного отдыха.
- Рассмотрение основных требований к рабочему месту обучающегося.
- Освоение приемов рациональной организации рабочего места ученика.

При изучении данной программы рекомендуется принять за основу дидактический принцип сознательности и активности. Он позволит не только добиться осознанного отношения обучающихся к изучаемым вопросам, но и вызвать их активный интерес.

Программа здоровьесберегающих технологий в среднем школьном возрасте преимущественно ориентирована на подготовку обучающихся к вступлению в наиболее взрослую фазу индивидуального развития. В связи с

этим при рассмотрении каждой темы необходимо подчеркивать, что от того, как подготовятся школьники к этому важному периоду развития человека, во многом зависит их здоровье на всех последующих этапах жизни. Каждая тема включает разделы:

Задачи.

Теоретический раздел.

В каждой теме полужирным шрифтом выделены опорные понятия, на которые следует обратить внимание обучающихся.

Теоретический раздел включает следующие темы: что такое здоровье. Здоровый образ жизни. Показатель «Уровень здоровья». Особенности учебной деятельности школьника.

Практический раздел содержит материал, способствующий освоению навыков здорового поведения и формированию осознанного отношения к построению здорового образа жизни.

Практический раздел состоит из: анкетирования на тему «Отношение обучающегося к здоровью и здоровому образу жизни», результаты которого позволяют сделать вывод о том, какое здоровье у ученика и как он о нем заботится; обучения измерению своего пульса; оценки уровня здоровья по Э.Н. Вайнеру; определения нормальной массы тела детей; комплекса утренней гигиенической гимнастики. Подсчета пульса; составления режима дня подростка; упражнений для проведения физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и рук, для снятия утомления с туловища; для предупреждения нарушений зрения; для формирования правильной осанки.

Методические рекомендации непосредственно для учителя - предложения по организации изучения темы. Для изменения отношения к физической культуре, влияющей на формирование здорового образа жизни определены и внедрены ряд мероприятий:

- Комплекс утренней гигиенической гимнастики, практическое занятие.

- Проведены занятия по выполнению физкультурной паузы.
- Предложены комплексы проведения самостоятельных занятий: а) для улучшения мозгового кровообращения; б) для снятия утомления с верхнего плечевого пояса; в) для предупреждения нарушения зрения; г) упражнения для формирования правильной осанки.
- Проведено тестирование физической подготовленности. Программа внедрялась в учебный процесс во время прохождения преддипломной практики по согласованию с руководителем физической культуры.

В результате проведенного предварительного тестирования в начале и конце педагогической практики было выявлено изменение основных показателей в сторону увеличения.

Так, на первых этапах тестирования, 94,3% обучающихся показали нормальные результаты физиологического состояния. В заключительной фазе тестирования наивысших результатов обучающиеся добились в поднимании туловища за 2 минуты. Прирост составил 8 раз. В процентном соотношении в 14,1%.

Прирост результатов, свидетельствует в сторону незначительного увеличения по всем параметрам проведенных тестов. Рост результатов произошёл в прыжках в длину с места - 4,4%, в «челночном беге» результат вырос до 2,8%. В остальных контрольных упражнениях рост не превысил одного процента. Тренировочный процесс обучающихся проводился в запланированном режиме без акцента специальной деятельности на совершенствование физических способностей.

Важным показателем физической подготовленности обучающихся явился результат: «прыжок в длину с места» показатель увеличился в среднем на 0,15 (см), что соответствовало 4,2%.

По выявленным данным, характеризующих физическую подготовленность обучающихся можно сказать, что увеличение длины

прыжка в достаточной степени связано с тем, что большее внимание уделяется не только технической, но и кроссовой подготовке.

Самый высокий результат прироста выявился при поднимании туловища, это свидетельствует о том, что у обучающихся достаточный объём выполняемого упражнения в физической подготовленности.

По результатам повторно проведенного анкетирования, направленного на оценку индивидуального стиля жизни обучающихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни, мы установили, что средний уровень оценки здорового образа жизни вырос на 3%, т.е. заинтересованность школьников 12-13 лет занятиями физической культурой, регулярном посещении спортзала выросла.

### **3.2. Оценка эффективности реализации программы, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся**

Одна из приоритетных задач образовательного учреждения - охрана и укрепление здоровья детей. Для решения этой задачи в урочное и внеурочное время ученики привлекаются к занятиям различными видами спорта, к участию в спортивных секциях, соревнованиям районного и регионального уровней.

Формирование основ здорового образа жизни с малых лет, а также бережное отношение к своему здоровью на протяжении всей жизни, является основой существования человека. Резкое ухудшение здоровья обучающихся во многом определяется нервной средой обитания, дисгармонией между умственными и физическими нагрузками на организм обучающихся в современном учебно-воспитательном процессе.

По данным доктора медицинских наук С.В. Гущиной, каждый выпускник школы имеет 2 или 3 заболевания, которые зачастую хронические. Лишь 10% детей, получивших среднее образование, могут считаться практически здоровыми. При этом с каждым годом объем преподаваемых знаний увеличивается, однако нормам и навыкам здорового

образа жизни в школах по-прежнему уделяется мало внимания. Это подтверждают и результаты проведенного нами исследования.

При анализе полученных данных, мы установили, что у 57% испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни. Это указывает на то, что данная группа школьников, знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживается в своей жизнедеятельности.

Уровни оценки ЗОЖ: Высокий 12 %

Средний 57 %

Низкий 31 %

Низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался у 31 % испытуемых, и только 12 % школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития. Это обстоятельство, возможно, указывает на то, что у испытуемых заложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни и недостаточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохранению и укреплению. При этом несмотря на то, что 65% опрошенных школьников регулярно занимаются спортом и посещают спортивные секции, только 28% постоянно делают зарядку.

Несмотря на низкий процент хронических заболеваний 7% (примерно 10 человек), регулярно обращаются к врачу 77% обследованных обучающихся. При этом затрудняются ответить на вопрос о том, страдают хроническими заболеваниями они или нет 18% обучающихся.

Эти данные свидетельствуют о том, что среди обучающихся 12-13 лет имеется большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни. Кроме того выявлено, что тенденция к здоровому образу жизни у школьников 12-13 лет начинает усиливаться. (28% -делают зарядку, 63% - иногда делают зарядку, спортом занимаются 19%, иногда - 47%). Скорее всего, это связано с тем, что во всех СМИ регулярно идет пропаганда здорового образа жизни (в начале 90-х годов активно рекламировалось употребление спиртного и табакокурения в виде новых марок водки и

сигарет, а в эпоху застоя на неискушенный народ это очень действовало), открываются в больших количествах различные фитнес - клубы и спортзалы, спорткомплексы. Мода на здоровье опять возвращается. Больше половины опрошенных, пытаются использовать выходные дни, для активного отдыха и занятий спортом.

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников.

Учебно-воспитательный процесс с большим объемом нагрузки, особенно в области сенсорного и умственного развития неблагоприятно сказывается на здоровом образе жизни обучающихся. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую подросток получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью школьников. Поэтому первостепенная задача, стоящая перед учителями физической культуры и педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры.

Как отмечают большинство исследователей, наиболее эффективным методом оценки и контроля здорового образа жизни, физических качеств подростков, является тестирование их физических способностей. С этой целью, как отмечалось выше, нами были использованы отдельные аспекты программы Э. Н. Вайнера по обучению и формированию здорового образа жизни. Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

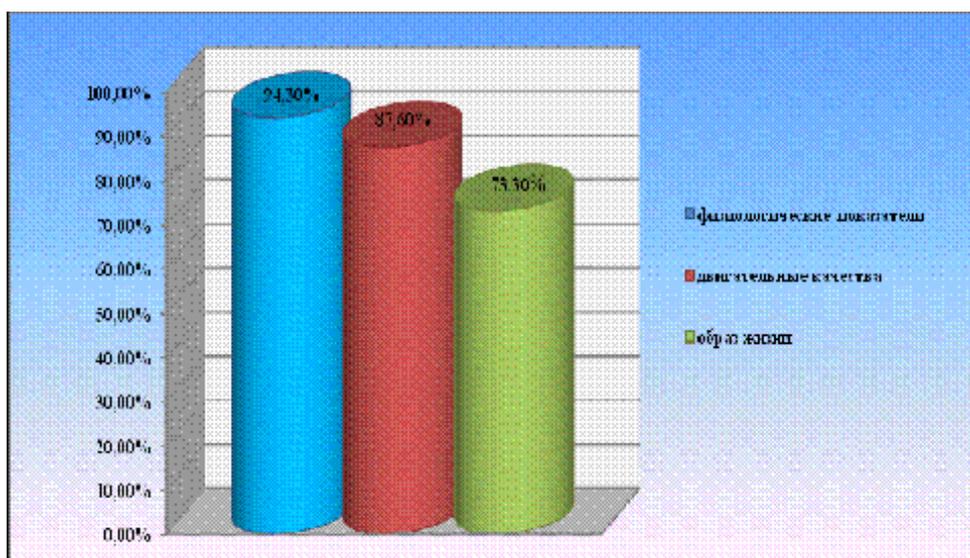


Рис. 1. Комплексная оценка здоровья обучающихся 6-х классов (на основе методики Э. Н. Вайнера).

В ходе проведённого тестирования были выявлены следующие факты: физиологические показатели школьников 12-13 лет (94,3%) находятся в нормальном состоянии, т.е. физиологические процессы (ЧСС) протекают без отклонений. Лишь 5,7% от 100% испытуемых по медицинским показаниям (хронические заболевания) имеют ограничения в занятиях физкультурой. Двигательные качества (87,6%) остаются на должном уровне.

Особое значение нужно уделить образу жизни школьников 12-13 лет (73,3%). Полученные в результате исследования данные позволяют специалисту (учителю физической культуры, медицинским работникам школы) грамотно составить программу коррективки или поддержания уровня здоровья и физических способностей каждого.

Ко всему прочему, не все современные школы являются институтами формирования здорового и гармонично развитого человека, поэтому нынешнее поколение школьников практически не владеет необходимыми знаниями, чтобы осознанно выбирать общественно правильный (здоровый) образ жизни. Поэтому иногда для коррекции педагогических воздействий рекомендуется использовать метод визуальной оценки, наблюдение, непосредственное общение, делать упор на индивидуальный подход.

С целью улучшения образовательного процесса, корректировки программы по физической культуре для обучающихся старших классов, а также учета интересов, спортивных притязаний, физиологических особенностей школьников нами было проведено анкетирование среди обучающихся 6-х классов.

По результатам анкетирования для преобладающего большинства обучающихся 6 класса двигательная активность, посещение уроков физкультуры, спортивных секций является актуальным, они осознают прямую зависимость ЗОЖ от занятий спортом, кроме прочего, у многих идет профорientационная направленность на занятия спортом, многие в будущем видят себя именно в этой деятельности. Остальные респонденты (19,6%), по преимуществу это девушки, которые прокомментировали свои ответы следующим образом: они предпочитают заниматься фитнесом, аэробикой, в тренажерном зале, занятия физкультурой с мячом, прыжки и бег неинтересны, немодны, непрестижны.

Комментируя полученные данные обучающихся 6-х классов, можно отметить положительную динамику в вопросе о том, что большая часть ребят все-таки с желанием и интересом посещает занятия, но некоторые из них работают только лишь на получение хорошей отметки, мыслей о связи физической культуры и здоровья не возникает.

Остальная часть опрошенных (30,4%) составляют те, кто по медицинским показаниям не может заниматься в полную силу, а специальных коррекционных групп для таких детей не организовано в стенах школы. Они чувствуют свои неудачи на обычных уроках, нередко конфликты с учителями физической культуры; в 30,4 % вошли и те, кто страдает вредными привычками, по преимуществу это дети из социально неблагополучных семей.

Главной причиной, препятствующей обучающимся к формированию здорового образа жизни, является их ежедневная загруженность учебными предметами, личное время у них уходит на выполнение домашних заданий.

Поэтому не все могут выделить время на физкультурные занятия и имеют недостаточную информированность о проведении самостоятельных занятий.

Согласно анонимному опросу респондентов, одна часть из них занимается в спортивных секциях, проводят утреннюю гимнастику, ходят в туристические походы, относятся к физической культуре и вредным привычкам с правильным пониманием пользы и вреда. Другая же часть респондентов не имеет чёткого представления о здоровом образе жизни и о пользе физической культуры на организм и более склонны к негативным привычкам.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Здоровый образ жизни - показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

Для определения роли физической культуры в формировании здорового образа жизни обучающихся 6-х классов были проведены констатирующий и формирующий эксперименты, в ходе которых выяснилось, что: физиологические показатели обучающихся 6-х классов (94,3%) находятся в нормальном состоянии, т.е. физиологические процессы (ЧСС) протекают без отклонений. Лишь 5,7% от 100% испытуемых по медицинским показаниям (хронические заболевания) имеют ограничения в занятиях физкультурой. Двигательные качества (87,6%) остаются на должном уровне.

2. Особое значение нужно уделить образу жизни школьников (73,3%); для преобладающего большинства обучающихся 6-х классов двигательная активность, посещение уроков физкультуры, спортивных секций является актуальным, они осознают прямую зависимость ЗОЖ от занятий спортом.

3. Подытоживая полученные данные обучающихся 6-х классов, можно отметить положительную динамику в вопросе о том, что большая часть обучающихся все-таки с желанием и интересом посещает занятия, но некоторые из них работают только лишь на получение хорошей отметки. После внедрения на уроках физкультуры авторской методики Вайнера установили, что средний уровень оценки здорового образа жизни вырос на 3%, т.е. заинтересованность детей занятиями физической культурой, регулярном посещении спортивного зала выросла, что подтверждается показателем Т-Критерия Стьюдента ( $p < 0,05$ ).

Адаптированная нами программа Э. Н. Вайнера, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся 6-х классов с учетом их половозрастных и физических данных эффективно сказывается на теоретических знаниях и практических умениях для формирования здорового образа жизни. Гипотеза нашего исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» [Текст] / Н. П. Абаскалова. - : автореф. докт. дис., Барнаул, 2018. - 48 с.
2. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.: ФК и С., 2016. - 176 с.
3. Айзман, Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. Ц. Айзман. М.: 2017. - 27 с.
4. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2019-63 с.
5. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. [Текст] / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. - Ставрополь: Изд- во СГУ, 2019. - с. 172 - 174.
6. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. К.: Здоровье, 2017. - 224 с.
7. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2020, № 4, - с.2 - 7
8. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. М.: 2018. -207 с.
9. Быховская, И. М., Лубышева, Л. И., Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 5. - с. 11- 15.

10. Вайнер, Э.Н. Учебник для вузов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2017, 269 с.
11. Волков, Н. И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. [Текст] / Н. И. Волков// Теория и практика физической культуры. - 2017, № 8. - с. 9 – 12.
12. Гущина, С. В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). [Текст] / С. В. Гущина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2016. - с. 177 - 179.
13. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры [Текст] / Д. Н. Давиденко// учебное пособие. Изд-во: СПбГУ, 2015. - 208 с.
14. Давыдов, В. Ю., Попова, Г. Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Всё для учителя физической культуры) [Текст] / В. Ю. Давыдов, Г. Н. Попова// учебно-методическое пособие. - Уфа, 2019. - 150 с.
15. Демидова, Е. В. Спорт или школа? [Текст] / Е. В. Демидова //газета «Российская неделя». - 2019. - № 150. - с. 28 – 33.
16. Дубровский, В. И. Валеология здорового образа жизни. [Текст] / В. И. Дубровский.- М.: Флинта; Retorika., 2016. - с.1- 35.
17. Дуркин, П. К., Лебедева, М. П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева //Теория и практика физической культуры - 2018, № 8. - с. 2 - 5.
18. Жулина, Г. В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. [Текст] / Г. В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2018. - с. 179 - 193.

19. Журнал Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 2018, 184 с.
20. Журнал Здоровье, образ жизни. Медицина, 2019, 214 с.
21. Казначеев, В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии [Текст] / В. П. Казначеев // Валеология. 2018, №4, 75 - 82. с.
22. Казначеев, В. П. Очерки теории и практики экологии человека. 2020.
23. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. [Текст] / Ю. П. Лисицын. - М.: Медицина, 2019.
24. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье. [Текст] / Ю. П. Лисицын. - М. - 2017. - 192 с.
25. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. [Текст] / Л. И. Лубышева. - М: ГЦОЛИФК, 2020. - 120 с.
26. Майерс, Д. Социальная психология. [Текст] / Д. Майерс. - СПб. - 2013. - 688 с.
27. Макаров, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Макаров. - М.: Академия, 2015. - 320 с.
28. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Марков. М.: Академия, 2017. - 320 с.
29. Мартынова, Н. М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека [Текст] / Н. М. Мартынова // Философские науки. 2016, №2.
30. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. [Текст] / Р. Е. Мотылянская. - М.: Медицина, 2017.
31. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под. ред. проф. Кофмана Л. Б.; авт.- сост. Погадаев Г. И., Никандрова М. Д. - М.: физкультура и спорт, 2018. - 496 с.
32. Никитюк, Б. А. Акселерация развития (причины, механизмы, проявления и последствия) [Текст] / Б. А. Никитюк // Итоги науки и техники. Серия Антропология. М.: 2016. - Т. 3. - с. 5 - 76.

33. Нилуашев, С. Г. Физическое воспитание и здоровье [Текст] / С. Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. - 2018. - № 3. - с. - 2-9.
34. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации/ [Министерство здравоохранения Российской Федерации \(minzdrav.gov.ru\)](http://minzdrav.gov.ru)//
35. Павлова, И. В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза [Текст] / И. В. Павлова// Автореф. канд. дис. Омск, 2015. - 20 с.
36. Петленко, В. П. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота [Текст] / В. П. Петленко. М.: 2010, Т.5.
37. Петровский, А. В., Ярошевский, М. Г. Психология. Словарь [Текст] / А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского.// 2-е изд. М.: 2018, 494 с.
38. Полиевский, С. А. Стимуляция двигательной активности. [Текст] / С. А. Полиевский.- М.: Здоровье, 2010. - 216 с.
39. Психологический журнал. 2005, Т.16. №1-2, с. 3-18, с. 3-14.
40. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. [Текст] / К. Роджерс.- М.- 2012.
41. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. [Текст] / М. Г. Соловьев. - Ставрополь, СГУ, 2012. - 111 с.
42. Солодков, А. С., Есина, Е. М. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга. [Текст] / А. С. Солодков, Е. М. Есина // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. - 2012, № 1 - 2 , с. 12 - 15.
43. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. [Текст] / А. Г. Сухарев. М.: Медицина, 2017. - 270 с.
44. Трещева, О. Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов [Текст] / О. Л. Трещева //Здоровье и

- образование: материалы Международного конгресса валеологов. - СПб. - 2019. - С. 176 - 187.
- 45.Трещева, О. Л. Системная организация валеологического образования школьников [Текст] / О. Л. Трещева //Теор. и практ. физ. культ., 2016, № 8, с. 8 - 11.
- 46.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г.
- 47.Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139. URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
- 48.Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов// уч. пос.: Академия, 2004. - 480 с.
- 49.Щеголев, В. В., Соломатникова, Н. Г. Внеклассная работа с учащимися 5-7 - х классов. Общая физическая подготовка. [Текст] / В. В. Щеголев, Н. Г. Соломатникова. Калуга: Институт повышения квалификации работников образования, 2016. - 44 с.
- 50.Щербаков, В. Г. Детско-юношеский и студенческий спорт в системе образования России [Текст] / В.Г.Щербаков // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт): сб. статей. - М.: Полиграф сервис, 2019. - С. 3 - 12.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### **Краткая информационная справка, подтверждающая дефицит двигательной активности:**

- **365** дней в календарном году;
- **200** учебных дней;
- **800** учебных часов, т.е. 4 астрономических часа ребёнок ежедневно сидит за партой. Это 24 часа в неделю. Если считать точнее, то исключим 2 астрономических часа (уроки физической культуры), когда ребёнок активен.
- Итог неутешителен: **22 часа в неделю** ребёнок испытывает дефицит двигательной активности. Расчёты произведены для учебной деятельности в школе. Прибавим туда 2-3 часа ежедневно на выполнении домашнего задания; 1,5 часа - для приёма пищи; 1,5-2 часа просмотр телевизора или игра за компьютером; 8 часов – на здоровый сон;
- **5515** часов за календарный год ребёнок физически пассивен;
- **60665** «пассивных часов» за курс полной школы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Анкета «Будем здоровы!»

Уважаемый участник опроса! Перед Вами анонимная анкета, позволяющая определить Ваше отношение к формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Вначале ответьте на вопросы, касающиеся Вашей гигиены.

Как известно, нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) Именно такой.
- В) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда.

Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) Да, это для меня необходимость
- В) Иногда делаю
- С) Нет, не делаю вовсе

Часто ли вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

- А) Регулярно (как минимум два раза в месяц)
- В) Иногда (2 - 3 раза в полгода);
- С) Нет, не делаю вовсе.

Насколько Вы оцениваете свою учебную деятельность:

А) Низкая. В) Средняя. С) Высокая.

Хорошо ли Вы спите? А) Очень плохо. В) Удовлетворительно. С) Очень хорошо.

Теперь подумайте над вопросами, характеризующими состояние Вашего здоровья.

Часто ли Вы болеете? А) Никогда. В) Редко С) Довольно часто.

Страдаете ли Вы хроническими заболеваниями? А) Да. В) Участились в последнее время. С) Нет, не замечал (а).

Соблюдаете ли правильный режим дня? А) Нет. В) Редко. С) Да, всегда.

Подумайте, пожалуйста, насколько сильно влияют на Ваше здоровье негативные факторы. Для этого ответьте на следующие вопросы:

Часто ли Вы устаете? А) Почти никогда не устаю. В) Иногда устаю очень сильно. С) Да, почти всегда сильно устаю.

Занимаетесь ли Вы каким-нибудь видом спорта? А) Да, я регулярно посещаю спортзал. В) Периодически посещаю спортивные секции. С) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

Ваш пол. А) женский В) мужской

Спасибо за участие!

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Комплексная оценка здоровья обучающихся (на основе методики Э.Н. Вайнера)

п/п	Показатель	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Физиологические показатели</b>						
	Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), ударов в минуту.	Более 100	91-100	81-90	71-80	Менее 70
	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек., в мин.	>4	4	3	2	1
<b>Двигательные качества</b>						
	Скоростные качества. Бег 30 м. с места, сек.	Более 9,6	8,6	8,5-8,6	7,5-7,2	Менее 7,2
	Скоростно-силовой показатель. Прыжок в длину с места с двух ног, см.	Менее 80	80-90	90-95	100-110	Более 110
	Гибкость. Наклон из исходного положения, стоя на возвышении (скамья).	Касание выше уровня опоры	-	Касание опоры	-	Касание ниже уровня опоры
	Выносливость. Бег 500 м., сек.	Более 3	3-2,48	2,47-2,30	2,30-1,50	Менее 1,50
<b>Образ жизни</b>						
	Закаливание	Отсутствует	-	не регулярное	-	регулярное
	Качественное питание	очень плохое	плохое	удовлетворительное	хорошее	отличное

	Двигательная активность	совсем не занимаюсь	занимаюсь по мере необходимости	Занимаюсь на уроках ФК	Уроки ФК+ секционные занятия	Ежедневное выполнение ФУ+ уроки ФК+ секции
--	-------------------------	---------------------	---------------------------------	------------------------	------------------------------	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### АНКЕТА «Мое отношение к спорту»

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков физкультуры, сделать эти уроки более интересными и полезными. Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений: - не согласен совсем. - частично не согласен. - частично согласен. - согласен полностью. Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Класс \_\_\_ Пол: мальчик \_\_\_ девочка \_\_\_

1. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье. 1 2 3 4

2. Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность. 1 2 3 4

3. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость. 1 2 3 4

4. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой. 1 2 3 4

5. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку. 1 2 3 4

6. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни. 1 2 3 4

7. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми. 1 2 3 4

8. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. 1 2 3 4

9. Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул. 1 2 3 4

10. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. 1 2 3 4

11. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. 1234

12. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час - должны содержать разные игры и развлечения. 1 2 3 4

13. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи. 1 2 3 4

14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой. 1 2 3 4

15. Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие. 1 2 3 4

16. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно. 1 2 3 4

17. На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину. 1 2 3 4

18. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. 1 2 3 4

19. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями. 1 2 3 4

20. Чтобы занятия физкультурой и спортом во время каникул не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать. 1 2 3 4

21. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни. 1 2 3 4

22. Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие. 1 2 3 4

23. На соревнованиях мне нужна только победа. 1 2 3 4

24. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие. 1 2 3 4

25. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества. 1 2 3 4

26. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы. 1 2 3 4

27. Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями. 1 2 3 4

28. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья. 1 2 3 4

29. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка. 1 2 3 4

30. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым. 1 2 3 4

Благодарим за участие!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Авторская программа по физическому воспитанию (Э. Н. Вайнер)

#### Тема 1. Что такое здоровый образ жизни (2 часа).

Задачи:

- Ознакомиться с основными понятиями.
- Провести анализ отношения обучающихся к проблемам здоровья.
- Сформировать ориентацию на здоровый образ жизни.

Теоретический раздел: что такое здоровье. Здоровый образ жизни

Практический раздел: Анкета «Отношение обучающегося к здоровью и здоровому образу жизни» Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

Болеал ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания \_\_\_\_\_ .

Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_ .

Что было причиной твоих болезней? \_\_\_\_\_ .

У тебя есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_ .

Ты ежедневно выполняешь утреннюю зарядку? \_\_\_\_\_ .

Ты ежедневно 1,5-2 часа проводишь на свежем воздухе? \_\_\_\_\_ .

Ты 2-3 раза в день употребляешь фрукты и овощи? \_\_\_\_\_ .

Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам? \_\_\_\_\_ .

Ты регулярно закаляешься? \_\_\_\_\_ .

Ты всегда одеваешься по погоде? \_\_\_\_\_ .

Ты занимаешься в спортивной секции, бальными танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо уроков физкультуры)? \_\_\_\_\_

Выбери и отметь ответы, которые больше всего соответствуют вопросу «Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?»

Стараюсь их не огорчать

Даю советы, как себя вести

Помогаю по дому

Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям

Никак не забочусь

Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью.

Методические рекомендации:

Необходимо постоянно обращать внимание на ответственность каждого человека за свое здоровье, потому что сам человек определяет, какой образ жизни ему вести.

Анкетирование позволит самим школьникам более осознанно отнестись к тому образу жизни, который они ведут в настоящее время.

Тема 2. Как измерить свое здоровье (3 часа)

Задачи:

-Рассмотреть физиологические показатели деятельности организма и их значение в качестве критериев здоровья.

-Научить измерять некоторые физиологические показатели.

Теоретический раздел: Показатель «Уровень здоровья».

Практический раздел: как измерить свой пульс. Оценка уровня здоровья по Э.Н. Вайнеру. Определение нормальной массы тела детей и подростков

Рекомендации к практической работе: Метод Э. Н. Вайнера позволяет выявить наиболее слабое звено в организме или образе жизни человека. В дальнейшем целенаправленным воздействием можно добиться повышения эффективности функционирования данной системы, а отсюда - и всего организма в целом. Исследования показывают, что чаще всего ключевым звеном, определяющим уровень здоровья, является третья группа факторов, отражающих образ жизни человека. То есть за счет изменения образа жизни можно добиться наиболее эффективного повышения уровня здоровья.

Методические рекомендации:

После определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру следует обязательно обратить внимание каждого ученика на наиболее слабое звено в

его организме, подсказать пути оздоровления и отметить, что тестирование уровня здоровья будет повторяться регулярно 2 раза в год, чтобы обучающиеся могли проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни.

### Тема 3. Учимся учиться (5 часов)

#### Задачи:

-Рассмотреть основные положения, обеспечивающие высокую эффективность учебной деятельности школьника.

-Освоить приемы оценки своей умственной работоспособности.

-Освоить средства активного отдыха.

-Рассмотреть основные требования к рабочему месту ученика.

-Освоить приемы рациональной организации рабочего места ученика.

#### Теоретический раздел:

Особенности учебной деятельности школьника. Учебная деятельность занимает значительное место в жизнедеятельности школьника и составляет основу его развития как личности. Учеба и активный отдых. Гигиена рабочего места ученика. Обучение и осанка школьника

Практический раздел: Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Подсчет пульса.

Исходное положение (и.п.) - основная стойка. Руки через стороны вверх - потягивание, опустить руки. Выполнять без счета, произвольно 4-5 раз.

И.п. то же. Вращение головой вправо (4 раза) - влево. Повторить 4-6 раз.

И.п. руки к плечам. Вращение руками вперед (6 раз) - назад. Повторить 4-6 раз.

И.п. ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево с захлестыванием руками. Повторить 12-16 раз в каждую сторону.

И.п. руки на поясе, ноги на ширине стопы. Приседания - руки вперед. Повторить 12-16 раз.

Мальчики: отжимания в упоре лежа. Начинать с количества повторений не до полного утомления; каждые 3-4 дня прибавлять по 1 разу.

Девочки: переход из положения лежа на спине с закрепленными ногами в положение сидя. Условия выполнения как у мальчиков.

И.п. стоя правым боком и держась за стену махи левой ногой вперед-назад. Затем то же, стоя к стене левым боком, махи правой ногой. Повторить 12-16 раз каждой ногой.

Прыжки со скакалкой. Начинать с небольшого количества прыжков (до легкой одышки) и каждый день прибавлять хотя бы еще по одному.

Спокойная ходьба. Подсчет пульса. Теплый душ, заканчивающийся холодным обливанием. «Фотография» твоего обычного дня.

Составление режима дня школьника.

Упражнения для физкультминутки.

Для улучшения мозгового кровообращения:

Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. 1 - медленный поворот головы вправо, 2 - и.п., 3 - влево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз.

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 - и.п., 3 - то же правой рукой, 4 - и.п.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

И.п. сидя или стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх; 2 - сменить положение рук. Повторить 3-4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

И.п. - стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 - локти назад - прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.

И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

Для снятия утомления с туловища:

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 - то же влево. Повторить 6-8 раз.

И.п. - то же. 1-4 - круговые вращения тазом в одну сторону, 5-8 - в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, - вдоль тела вверх; 3-4 - и.п., 5-6 - то же в другую сторону, 7-8 - и.п. Повторить 6-8 раз.

Для предупреждения нарушений зрения:

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, сосчитав до пяти. Повторить 4-5 раз. Найти на стекле окна точку и задержать на ней взгляд на 15-20 секунд. Затем перевести взгляд на дерево или дом, которые расположены далеко от школы, задержать взгляд на 10 секунд. Повторить это упражнение 2-3 раза. Крепко зажмурить глаза (сосчитать до трех), открыть глаза и посмотреть вдаль (сосчитать до пяти). Повторить 4-5 раз. -6 раз зажмурить глаза изо всех сил, сделать ими 10 круговых движений налево - вверх - направо - вниз и обратно. Вытянуть руку вперед, следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых вращения глазами в правую сторону, столько же - в левую. Расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза. Сосредоточить взгляд (не мигая как можно дольше) на кончике носа, на какой-нибудь дальней точке и задержать его в течение 1 минуты.

Упражнения для формирования правильной осанки  
Закрепление навыка правильной осанки: встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены; затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены (пять точек касания); прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца; втянуть живот

и чуть-чуть приподнять плечи; запомнить положение правильной осанки и выполнять это упражнение как можно чаще; при возможности удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления; можно, сохраняя ту же осанку, идти вперед. Лежа на спине: опираясь на лопатки, локти и пятки - прогнуться; «велосипед»; ноги согнуть с опорой на пятки - прогнуться; «ножницы». Лежа на животе: руки согнуты, опираясь на кисти у плеч, выпрямить руки, прогнуться, не отрывая таза от пола; «я на солнышке лежу». Стоя на четвереньках: «злая и добрая кошка»; «пролезь под забором». Следующая группа упражнений с резиновым бинтом, закрепленным на неподвижной опоре. Стоя лицом к опоре: вращение руками назад; разведение прямых рук в стороны; «ход лыжника»; руки согнуть к груди. Стоя спиной к опоре: из положения руки в стороны - свести руки вперед; из положения руки вверху - опустить руки вперед до горизонтали; из положения согнутые у груди руки - руки выпрямить.

Методические рекомендации:

Упражнения для активного отдыха лучше вводить постепенно, каждый из этих комплексов разучивать после повторения освоенных ранее. Желательно, чтобы вначале его показывал и пояснял учитель, а при повторении - класс воспроизводил под руководством своего соученика.

Необходимо постоянно обращаться к обучающимся с предложением вспомнить, соответствуют ли требования к рабочему месту организации их рабочего места дома; посоветовать привести это место, если есть такая возможность, в порядок.