

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 педагогики

Ухаботнов Алексей Игоревич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие двигательной активности школьников как средство
формирования здорового образа жизни

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель кандидат педагогических, доцент Строгова Н.Е.

_____ (дата, подпись)

Обучающийся Ухаботнов А.И.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____ (прописью)

Красноярск 2024

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты развития двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста как средства формирования здорового образа жизни	8
1.1. Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности как одни из важнейших компонентов здорового образа жизни	8
1.2. Понятие и формы двигательной активности.....	18
1.3. Средства и методы формирования здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста	30
Выводы по первой главе	46
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа для развития двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста как средства формирования здорового образа жизни.....	48
2.1. Разработка и диагностика комплекса средств и методов для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста, с применением упражнений двигательной активности.....	48
2.2 Апробация комплекса средств и методов для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста, с применением упражнений двигательной активности	53
Выводы по главе 2	62
Заключение.....	63
Список использованных источников.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	78

Введение

Актуальность исследования. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ требования к учебному процессу включают в себя положения об охране здоровья обучающихся, обязанность образовательных учреждений создавать безопасные условия для обучения и воспитания подрастающего поколения [51].

Забота о здоровье обучающихся стала главным приоритетом в развитии современной образовательной системы школы, целью которой является формирование свободной и гармоничной личности, основанной на знаниях о мире и человеке, способной к творческой деятельности и нравственному поведению. Важно стимулировать школьников к развитию полезных привычек, управлению своим поведением и сохранению здоровья в период подросткового возраста.

Важные исследования обучающих роль физической культуры в формировании здорового образа жизни заслуживают особого внимания, — это труды Н.П. Абаскаловой, Р.Ц. Айзмана, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышевой и других авторов.

Индивидуальный образ жизни, по мнению А.Г. Сухарева, формируется в школьном возрасте благодаря развитию ключевых психических способностей у школьников 15-17 лет, таких как самоконтроль, внутреннее планирование, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание и самооценка [48].

Формирование у обучающихся старшего школьного возраста ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни может решить проблему ухудшения их физического состояния. Базой для формирования здорового образа жизни являются знания по физической культуре, важно обеспечить взаимосвязь между практическими навыками и теоретическими знаниями обучающихся.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения

здоровья школьников 15-17 лет, является формирование у них основ культуры здоровья и здорового образа жизни. У обучающихся не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточностью знаний о здоровом образе жизни.

Основой для формирования здорового образа жизни у обучающихся старшего школьного возраста являются знания по физической культуре. При этом важное значение имеет обеспечение взаимосвязи между практическими умениями и теоретическими знаниями обучающихся.

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности.

На сегодняшний день сложилось следующее **противоречие**, которое заключается в потребности у детей старшего школьного возраста в двигательной активности и нехватки систематических знаний и методик по данной теме исследования.

Таким образом, возникает **проблема**, которая заключается в недостаточной осведомленности и нехватки систематических знаний в области развития двигательной активности у обучающихся старшего школьного возраста как средства формирования здорового образа жизни.

В связи с этим была сформирована тема выпускной квалификационной работы: «Развитие двигательной активности школьников, как средство формирования здорового образа жизни».

Объект исследования: двигательная активность обучающихся старшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать комплекс средств и методов для формирования здорового

образа жизни обучающихся старшего школьного возраста с применением упражнений двигательной активности.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный комплекс методов и средств двигательной активности позволит повысить знания и умения необходимые для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме и проблематике здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста.
2. Изучить возрастные особенности старших школьников.
3. Теоретически обосновать комплекс средств и методов формирования здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста.
4. Экспериментально доказать результативность предложенного комплекса формирования здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста.
5. Проанализировать полученные результаты и на их основании составить практические рекомендации по формированию здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** теоретический анализ научно-методической и специальной литературы; тестирование; анкетирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента).

Этапы исследования:

- на первом этапе (январь 2022 – апрель 2023 г.) анализировались социологические, психологические и педагогические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка материалов для проведения опытно-экспериментальной работы по теме исследования;

- второй этап исследования (май 2023 г. – апрель 2024 г.) был посвящен проведению опытно-экспериментальной работы. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент;

- на третьем этапе (май 2024 г.) анализировались результаты опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МБОУ СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова г. Красноярска. В эксперименте приняли участие 64 обучающихся (38 мальчиков и 26 девочек)

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что проанализирована сущность понятий «здоровый образ жизни», «двигательная активность старшеклассников»; разработан комплекс средств и методов для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста с применением упражнений двигательной активности.

Практическая значимость исследования заключается в апробации комплекс средств и методов для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста с применением упражнений двигательной активности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной

работы на базе МБОУ СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова г. Красноярск.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа объемом 68 страниц состоит из введения, двух глав, 5 параграфов, заключения и библиографического списка (55 источников).

Глава 1. Теоретические аспекты развития двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста как средства формирования здорового образа жизни

1.1. Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности как одни из важнейших компонентов здорового образа жизни

Как утверждает В.И. Дубровский: здоровый образ жизни - поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Здоровый образ жизни — это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором человека позитивного, в отношении здоровья, стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом [23].

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 [37].

Применительно к школьникам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам ребенок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле школьник пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих

заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом [14].

Гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать школьников к активным и сознательным действиям, направленным на: улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих; критичное отношение к людям, наносящим ущерб своему и здоровью окружающих [30].

Многие программы для школьников по вопросам здорового образа жизни разрабатываются без участия специалистов и содержат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для обучающихся среднего школьного возраста. Все это подтверждает необходимость анализа и пересмотра существующих программ гигиенического обучения и воспитания школьников как с точки зрения их содержания, так и предусматриваемых ими форм и методов обучения, для разработки и дальнейшего внедрения комплексных модульных программ, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся 15-17 лет.

В современной науке выделяют следующие принципы формирования здорового образа жизни:

-принцип актуальности. Этот принцип призван обеспечить обучающихся, наиболее важной и своевременной информацией. Актуальность информации определяется современными задачами по поддержанию здоровья, задачами здравоохранения. Она отражает проблемы, связанные со здоровьем детей, экологией, социальными нормами и ценностями и т. д.

-принцип научности предусматривает осуществление теоретической и практической деятельности на основе научно обоснованных данных. В соответствии с этим принципом в воспитании школьников используются

данные общественных наук (педагогике, психологии, социологии и др.), которые позволяют дать информацию в понятной, интересной, для обучающихся старшего школьного возраста, форме [18]

-принцип доступности предполагает соответствие содержания, методов, форм, средств обучения, интересам и потребностям обучающихся. Данный принцип предполагает оптимальный для усвоения объем информации;

-принцип положительного ориентирования заключается в формировании поведенческих моделей и образа жизни, основанных на позитивных и приемлемых в обществе образцах. Особое внимание уделяется здоровым образам жизни и их благоприятному влиянию на здоровье человека. Подход, основанный на показе положительных примеров, является более эффективным, чем предоставление отрицательных последствий негативного поведения в отношении здоровья.

-принцип единства теории и практики подразумевает возможность применения усвоенных знаний на практике. Для успешной реализации этого принципа необходимо иллюстрировать материалы и анализировать причины поведения в различных ситуациях.

- принцип активного участия способствует укреплению знаний и навыков здорового образа жизни через качественный анализ. Обучающиеся выражают свои мнения по заданным вопросам и формируют наиболее подходящую точку зрения в процессе обсуждения;

При организации различных тренингов и обсуждений необходимо учитывать особенности участников, такие как пол, возраст, состояние здоровья, уровень знаний, потребности и прочее, для эффективной работы в группе.

-принцип персонализированного подхода включает в себя учет уникальных особенностей каждого обучающегося. Важно, чтобы каждый ученик мог получить индивидуальное консультирование по вопросам поддержания и укрепления своего здоровья.

-принцип иллюстративности помогает делать материал более понятным и убедительным, что улучшает его восприятие.

- принцип системности является основой для формирования здорового образа жизни и способствует осознанному изменению стиля жизни в зависимости от изменяющихся условий. Реализация этого принципа возможна только при согласованной работе всех учреждений и организаций, занимавшихся воспитанием обучающихся (школ, колледжей, университетов, медицинских учреждений, родителей, тренеров, организаторов внеклассной деятельности и других).

-принцип сознательности и активности нацелен на стимулирование активности обучающихся, которые учатся в старших классах школы в сфере здоровья, такая активность возможна лишь при понимании личной ответственности за свое благополучие и благополучие близких. Этот принцип играет ключевую роль, поскольку определяет изменение образа жизни и поведения.

При разработке программы для поощрения здорового образа жизни большое значение имеет медицинская наука: информация должна быть актуальной и соответствовать последним достижениям в этой области, а также быть основанной на научных фактах, объективной и достоверной, избегая необоснованных утверждений [14].

Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности действительно являются важнейшими компонентами здорового образа жизни, особенно для старшеклассников. Рассмотрим их более подробно.

Физическая культура включает в себя различные формы и виды деятельности, направленные на укрепление здоровья, развитие физических способностей и улучшение общего состояния организма. Вот ключевые элементы физической культуры:

1. Уроки физической культуры

- Регулярные занятия: Еженедельные уроки физической культуры в школе способствуют развитию физических навыков и укреплению здоровья обучающихся.
- Разнообразие активности: Программа должна включать разнообразные виды физических упражнений: игровые виды спорта, гимнастику, легкую атлетику, плавание и др.
- Компетентные преподаватели: важно, чтобы уроки вели квалифицированные учителя, способные мотивировать и заинтересовать обучающихся.

2. Внеурочные спортивные секции и кружки

- Спортивные клубы: Организация кружков по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, боевые искусства и др.).
- Фитнес-группы: Группы по интересам, такие как йога, пилатес, танцы и другие виды фитнеса.

3. Соревнования и турниры

- Школьные соревнования: Проведение внутришкольных и межшкольных спортивных мероприятий и турниров.
- Участие в соревнованиях: Участие в региональных и национальных соревнованиях.

Оптимизация режима двигательной активности подразумевает создание условий для регулярных и достаточных физических нагрузок, а также интеграцию физической активности в повседневную жизнь. Рассмотрим ключевые аспекты:

1. Ежедневная активность

- Утренняя гимнастика: Введение коротких зарядок или утренних гимнастик перед началом учебного дня.
- Активные перемены: Организация активных перемен с подвижными играми или короткими упражнениями.

- Прогулки: Прогулки на свежем воздухе в рамках школьного дня.
2. Физические упражнения в домашних условиях
 - Домашние тренировки: Рекомендации по выполнению простых упражнений дома.
 - Онлайн-программы: Использование онлайн-программ и приложений для занятий фитнесом.
 3. Интеграция физической активности в повседневную жизнь
 - Походы и экскурсии: Организация походов, экскурсий и других активных мероприятий.
 - Использование активных видов транспорта: Стимулирование использования велосипедов, скейтов и пеших прогулок.
 4. Психологическая поддержка и мотивация
 - Мотивационные программы: Введение программ поощрения за активное участие в спортивных мероприятиях.
 - Психологическая поддержка: Консультации с психологами для формирования позитивного отношения к физической активности.
 5. Создание инфраструктуры
 - Спортивные площадки: Оборудование школьных территорий спортивными площадками, тренажерами, беговыми дорожками.
 - Зоны отдыха и активности: Создание зон для активного отдыха на территории школы.

Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни старшеклассников. Эти компоненты способствуют укреплению здоровья, развитию физических и личностных качеств, а также формируют привычку к здоровому образу жизни, которая останется на всю жизнь. Важно, чтобы данные мероприятия были интересными и разнообразными, что повысит их привлекательность для школьников и сделает их неотъемлемой частью повседневной жизни.

Одним из препятствий на пути к созданию здорового образа жизни является старая, традиционная структура уроков, которая сохранилась неизменной на протяжении многих лет, несмотря на новаторские разработки авторов, появившиеся недавно [7].

Ж.К. Холодов считает необходимостью обратить внимание на уже существующие инновационные проекты в области физического воспитания в школах. Увеличение количества уроков физкультуры до 3-5 часов в неделю в большинстве случаев способствует улучшению физической подготовки и здоровья подростков [52].

Значение физической культуры в школе несомненно огромно, поскольку она способствует формированию полноценной и разносторонне развитой личности ученика. Это не только способ сохранения и укрепления здоровья, но и повышения общительности и социальной активности ребенка [14].

Для повышения двигательной активности школьников необходимо соблюдать современные тенденции молодежи. Информационные технологии могут существенно повысить эффективность формирования двигательной активности среди обучающихся старшего школьного возраста. Рассмотрим несколько способов их применения:

1. Образовательные платформы и приложения
 - Онлайн-курсы и вебинары: Создание курсов и вебинаров, посвященных физической активности, здоровому образу жизни и правильному питанию.
 - Мобильные приложения: Разработка и использование приложений для фитнеса и спорта, которые предоставляют тренировочные программы, отслеживают прогресс и мотивируют пользователей.
2. Виртуальные тренировки и фитнес-программы
 - Видео-тренировки: Использование платформ, таких как YouTube, для доступа к разнообразным видео-тренировкам по различным видам физической активности.

- Онлайн-уроки: Проведение онлайн-занятий по физической культуре с помощью видеоконференций (Zoom, Microsoft Teams).

3. Геймификация

- Фитнес-геймификация: Приложения, которые превращают тренировки в игру, например, с элементами соревнований, достижениями и наградами.
- Активные игры: Использование игровых консолей с функцией активного движения (например, Nintendo Switch, Xbox Kinect).

4. Трекеры и умные устройства

- Фитнес-трекеры и смарт-часы: Использование устройств, которые отслеживают физическую активность, частоту сердечных сокращений, количество шагов и другие параметры.
- Умные весы и другие гаджеты: Устройства, которые помогают отслеживать прогресс в достижении целей по здоровью и фитнесу.

5. Социальные сети и сообщества

- Группы и форумы: Создание онлайн-сообществ в социальных сетях (Facebook, ВКонтакте) для обмена опытом, поддержки и мотивации.
- Совместные тренировки: Организация совместных виртуальных тренировок и челленджей, которые стимулируют активность и взаимодействие между участниками.

6. Виртуальная и дополненная реальность

- VR-тренировки: Использование виртуальной реальности для создания иммерсивных тренировочных программ, которые могут быть интересными и увлекательными для школьников.
- AR-приложения: Приложения дополненной реальности, которые интегрируют физическую активность в повседневную жизнь через интерактивные задачи и игры.

7. Аналитика и мониторинг

- Персонализированные планы: Использование данных, собранных с помощью трекеров и приложений, для создания персонализированных планов тренировок.
- Мониторинг здоровья: Постоянное отслеживание показателей здоровья и физической активности для своевременного внесения корректировок в тренировочные программы.

8. Образовательные игры и интерактивные уроки

- Интерактивные образовательные игры: Игры, направленные на обучение основам здорового образа жизни и физической активности.
- Интерактивные уроки: Уроки с использованием интерактивных досок и других образовательных технологий, которые делают занятия по физической культуре более интересными и увлекательными.

Примеры популярных приложений и платформ

- Nike Training Club: Приложение, которое предлагает разнообразные тренировки и планы занятий.
- Strava: Социальная сеть для спортсменов, позволяющая отслеживать тренировки и соревноваться с другими пользователями.
- Fitbit: Фитнес-трекер и приложение, которые помогают следить за активностью, сном и общим состоянием здоровья.
- Zwift: Платформа для виртуальных тренировок на велотренажерах и беговых дорожках.

Информационные технологии открывают широкие возможности для повышения уровня двигательной активности среди старшеклассников. Использование этих технологий может сделать процесс занятий более интересным, персонализированным и эффективным. Важно интегрировать эти технологии в образовательный процесс и повседневную жизнь школьников, чтобы они стали неотъемлемой частью их образа жизни.

В настоящее время врачи и учителя выражают беспокойство по поводу более выраженных у школьников сегодня нарушений осанки и заболеваний опорно-двигательной системы по сравнению с предыдущими поколениями.

Одной из причин этого является недостаточная физическая активность. Дети ведут сидячий образ жизни: сначала за партой в школе, затем за домашними заданиями, а вечером за компьютером, причем спортивные секции в школах в большинстве случаев предоставляются бесплатно.

Физическая активность в школе представлена физкультминутками, которые проводятся во время других уроков с целью снятия физического и умственного напряжения. К сожалению, в настоящее время физкультминутки в основном ограничиваются начальными классами и лишь иногда проводятся в старших классах. Однако пренебрежение учителей к этой практике необоснованно, так как даже несколько минут, потраченные на физическую разминку, могут привести к улучшению общей продуктивности занятий [12].

Обязательное проведение медицинских осмотров во время занятий физической культурой в школе необходимо для оценки здоровья, физического развития и уровня подготовки обучающихся. Результаты этих осмотров позволяют специалисту рекомендовать определенные упражнения, нагрузку и методики для дальнейшего занятия спортом [20].

В современной литературе имеется обширный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущее тело. Исследования показывают, что интенсивные тренировки в раннем возрасте могут привести к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, а также раннему закрытию зон роста. Поэтому важно учитывать индивидуальную чувствительность организма к физическим нагрузкам, суточный и сезонный ритм, возрастные особенности, а также климатические и социальные факторы при планировании тренировочного процесса.

Известно, что правильная физическая активность играет важную роль в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья человека в любом возрасте. Это особенно важно для детей и подростков, у которых процессы роста и развития являются основой, на которой особенно сильно сказывается воздействие физической активности.

Кроме того, хорошо спланированные и активные занятия школьников играют важную роль в организации их свободного времени, что значительно повышает их стойкость к воздействию наркотиков и других негативных аспектов окружающей среды.

Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют постоянному улучшению работы органов и систем организма человека. Таким образом, физическая культура положительно влияет на укрепление здоровья.

Поэтому, важным аспектом для образовательных учреждений является решение проблемы оптимального двигательного режима, который имеет как гигиеническо-медицинское, так и социально-экономическое значение. Дети школьного возраста особенно подвержены воздействию гиподинамии, поэтому этот вопрос становится ключевым в воспитании обучающихся, учитывая увеличение умственной нагрузки в их повседневной жизни. Поэтому организация физической активности становится неотъемлемой частью реабилитации детей после умственных нагрузок на занятиях.

На данный момент доступны сведения о возрасте, поле и индивидуальных особенностях физической активности у детей школьного возраста. Многие ученые, проводят исследования в этой области. Согласно исследованиям, проведенным Дубровским В.И и Лисицыным Ю. П, у детей школьного возраста отмечается разница в уровне двигательной активности: мальчики проявляют более высокий уровень двигательной активности по сравнению с девочками [23, 30].

1.2. Понятие и формы двигательной активности

Активность движения играет ключевую роль в развитии детей и поддержании здоровья на протяжении всей жизни. Регулярные физические упражнения необходимы с детства и помогают предотвратить дегенерацию сердечной мышцы у людей, ведущих сидячий образ жизни. Недостаток физической активности может привести к ослаблению кровоснабжения

сердца и проблемам с сердечно-сосудистой системой. в миокарде у людей с низкой физической активностью наблюдается уменьшение числа соединяющих артерий, анастомозов и резервных капилляров, что делает их более уязвимыми для тромбоза главных стволов сердечных артерий. В результате этого у них может возникнуть смертельное осложнение из-за несовершенно развитых коллатералей и ограниченных возможностей сердца для компенсации.

Постепенное увеличение нагрузки на мышцы играет ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и замедлении процесса старения.

Гиподинамия, или недостаток физической активности, является таким же опасным состоянием, как и недостаток кислорода, питательных веществ и витаминов. Отличие заключается в том, что недостаток кислорода или пищи быстро проявляется и вызывает дискомфортные симптомы, в то время как гиподинамия может развиваться незаметно и даже сопровождаться приятными ощущениями в начальной стадии.

Исследования показали, что скелетные мышцы начинают дряхлеть у людей уже в возрасте 30 лет, если не заниматься их тренировкой. Таким образом, недостаточная физическая активность представляет серьезную опасность для здоровья и продолжительности жизни человека [19].

Из-за продолжительного сидения в неправильном положении некоторые части тела и мышцы перенапрягаются, а другие ослабевают. Это может привести к нарушениям кровообращения и возникновению различных заболеваний. структуры, включая позвоночник, внутренние органы малого таза, легкие, сердце и сосуды нижних конечностей.

Мышцы, которые не получают достаточного физического напряжения, начинают постепенно атрофироваться из-за недостатка кровоснабжения, что влияет на их структуру и питание. Для профилактики заболеваний и сохранения высокой работоспособности на протяжении многих лет важно развивать двигательную активность, включая ежедневные прогулки пешком.

Это помогает снизить излишнее напряжение на органы и системы, улучшить кровообращение и газообмен, а также ускорить метаболические процессы [19].

Во время прогулок пешком активно задействуются мышцы ног, брюшного пресса, грудной клетки, а также связки и суставы рук. Для того чтобы сделать шаг одной ногой, необходимо задействовать около пятидесяти мышц. Ходьба отлично тренирует сосуды, улучшает кровообращение в капиллярах и коллатеральных сосудах. Мелкие кровеносные сосуды, питающие скелетные мышцы и сердце, начинают функционировать. Повышается кислородное насыщение крови и расширяется емкость сосудов за счет поступления резервной крови из печени и селезенки. Интенсивный приток кислородной крови улучшает микроциркуляцию, обмен веществ в клетках и тканях организма, стимулирует работу пищеварительных желез, улучшает функцию кишечника, печени и поджелудочной железы.

Регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы сердца и легких, расширению сосудов, насыщению организма кислородом, снижению уровня стресса и приданию позитивного настроения, особенно утром. Поэтому, если ваше место работы не так уж далеко, стоит рассмотреть возможность пешего перехода. Прогулка на свежем воздухе и ритмичная ходьба способствуют улучшению настроения, благотворно влияют на нервную систему и значительно повышают работоспособность, как физическую, так и умственную.

Согласно исследованиям, люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, имеют более долгую продолжительность жизни и реже страдают от атеросклероза, гипертонии и ишемической болезни. болезнью сердца [22].

Физическая активность (ФА) играет важную роль в поддержании здоровья, улучшении физической и умственной активности, а также способствует продолжительной активной жизни. Особенно важно обеспечить

двигательную активность в раннем детском возрасте, так как это способствует развитию психических способностей ребенка [16].

Различные движения, которые выполняются человеком в течение его жизни, объединяются в понятие «двигательная активность». В детском возрасте эту активность можно разделить на несколько видов. три основные компоненты включают в себя участие в физическом воспитании, активность во время обучения, общественно полезной работы и трудовой деятельности, а также естественная физическая активность в свободное время. Все эти аспекты тесно взаимосвязаны друг с другом [4].

Среди характеристик ДА можно выделить такие показатели, как «уровень ДА» и «тип двигательной активности».

По данным литературы [1, 3, 16, 47, 55], выделяется три уровня ДА:

- Дети с высокой интенсивностью деятельности проявляют высокую подвижность и имеют хорошо развитые основные виды движений. У них богатый опыт движения, который способствует развитию их самостоятельной деятельности. Некоторые из них могут проявлять повышенную психомоторную возбудимость и гиперактивность.
- Дети с умеренным уровнем физической активности обладают хорошей физической формой и развитием своих физических способностей. Они проявляют сбалансированное поведение, часто находятся в хорошем настроении, испытывают положительные эмоции и способны концентрироваться и быть внимательными при выполнении упражнений, однако иногда испытывают затруднения с правильным выполнением задания из-за несовершенной техники движений. Их сердечно-сосудистая система благоприятно реагирует на физические нагрузки.
- У детей с низким уровнем двигательной активности наблюдается задержка в развитии основных движений и физических качеств по сравнению с их сверстниками. Они проявляют общую пассивность, застенчивость и обидчивость. Не наблюдается систематических

изменений в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Физическими процессами в организме и имеет прямое влияние на здоровье костей, мышц и сердечно-сосудистой системы. здоровье человека подразделяется на три аспекта: физическое, психическое и социальное, каждый из которых играет свою роль на протяжении жизни. Потребность организма в физической активности является индивидуальной и определяется различными факторами, такими как физиологические особенности, социально-экономическое положение и культурные традиции.

Генетические факторы играют важную роль в определении уровня потребности в физической активности. Для поддержания здоровья и нормального функционирования организма необходимо придерживаться определенного уровня двигательной активности. Этот диапазон включает в себя минимальный, оптимальный и максимальный уровни физической активности [22].

Минимальный уровень поддерживает нормальное функционирование организма, оптимальный уровень позволяет достичь наивысших возможностей и жизненной активности, а максимальные границы предотвращают излишние нагрузки, приводящие к усталости и снижению работоспособности. Возникает вопрос о ежедневной физической активности, которая определяется уровнем и характером потребления энергии в повседневной жизни. Оценка этой активности включает профессиональную и непрофессиональную составляющие.

Существует несколько способов определения уровня физической активности с помощью количественных методов [16]:

- 1) согласно времени, затраченному на работу за 24 часа;
- 2) на основе данных об энергопотреблении через косвенные показатели каллоиметрии;
- 3) путем расчета баланса энергии.

Поскольку ЧСС точно отражает уровень нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время физических упражнений и зависит от потребления кислорода, она может быть использована в качестве количественного критерия физической активности во время проведения различных тестов.

Давайте изучим уровень физической активности современных студентов. Следует отметить недостаточное количество движений, которое может привести к различным функциональным и органическим изменениям, а также вызывать неприятные симптомы, влияющие на работу органов и систем организма. Это явление известно как «физическая неактивность» - гипокинетическая болезнь, гипокинезия [16].

При сокращении физической активности мышцы подвергаются увеличивающейся атрофии с изменениями в их структуре и функции, что приводит к прогрессирующей слабости мышц. Например, из-за ослабления мышц связок и костей туловища и нижних конечностей, которые не могут полностью выполнять свои функции в поддержании опорно-двигательного аппарата, возникают нарушения осанки, деформации позвоночника, грудной клетки, таза и других областей, что приводит к ряду проблем со здоровьем и снижению общей работоспособности.

Ограничение физической активности приводит к изменению функций внутренних органов, особенно уязвимым оказывается сердечно-сосудистая система. Работа сердца ухудшается, процессы биологического окисления нарушаются, что отрицательно сказывается на тканевом дыхании. Даже незначительная нагрузка может вызвать кислородный дефицит, приводящий к раннему развитию патологий в системе кровообращения, образованию атеросклеротических бляшек и быстрому износу организма.

При недостаточной физической активности происходит уменьшение запасов гормонов, что ведет к ухудшению общей способности организма к адаптации.

Происходит раннее становление «старческого» система контроля функций органов и тканей регулирует жизнедеятельность. Люди, ведущие сидячий образ жизни, могут испытывать периодическую одышку, уменьшение энергии, дискомфорт в области сердца, головокружение, боли в спине и другие симптомы.

Уменьшение уровня физической активности увеличивает риск возникновения различных заболеваний, таких как инфаркт, гипертония, ожирение и другие. Например, у лиц, занимающихся умственным трудом, вероятность возникновения инфаркта в 2-3 раза выше, чем у лиц, занимающихся физическим трудом.

Патологические изменения в организме могут развиваться не только из-за недостатка движения, но и при обычном образе жизни, если уровень физической активности не соответствует генетической программе, задуманной природой. Недостаток движения может привести к нарушению обмена веществ и снижению устойчивости к гипоксии (недостаток кислорода) [13].

Возможности человека противостоять гиподинамии, то есть отсутствию физической активности, имеют свои ограничения.

Уже спустя одну-две недели постельного режима, даже у абсолютно здоровых людей наблюдается заметное снижение мышечной силы, нарушение координации движений и ухудшение выносливости. Отрицательные эффекты недостаточной физической активности ощущаются не только на уровне мышц и движений, но также затрагивают множество других функций организма.

Отсутствие достаточного количества нервных импульсов приводит к замедлению процессов в головном мозге, что негативно сказывается на его способности контролировать функционирование внутренних органов.

В процессе их работы происходит постепенное нарушение взаимодействия между этими органами [31].

Области спортивной науки показывают, что физические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм человека. Они не только улучшают работу нервно-мышечной системы, но также стимулируют обмен веществ, улучшают кровообращение, дыхание и другие системы. В результате физические упражнения могут иметь более широкий спектр положительных эффектов, чем прежде считалось. В сфере медицины были опровергнуты эти убеждения. Исследования показали, что при физической активности происходит явление, получившее название моторно-висцеральных который активирует внутренние органы через импульсы, исходящие от работающих мышц. Таким образом, физические упражнения можно рассматривать как средство воздействия на внутренние органы через активацию рефлексов, воздействующий на обмен веществ и работу ключевых функциональных систем организма через мышцы [9].

Двигательная активность у человека охватывает широкий спектр действий - от грубых движений, необходимых для физического труда или передвижения всего тела, до тонких манипуляций пальцев при хирургических операциях под микроскопом. Реализация всех этих видов движений осуществляется благодаря двум потокам информации. Один поток начинается на периферии организма: в рецепторах, расположенных в мышцах, суставах и сухожилиях. Сигналы от этих рецепторов через задние рога спинного мозга направляются вверх по спинному мозгу и затем в различные части головного мозга.

Комбинация сигналов от указанных структур формирует уникальный тип чувствительности – проприорецепцию. Хотя человек не осознает этого, его мозг постоянно получает информацию о состоянии всех мышц и суставов, что формирует образ тела. Без этой информации невозможно планировать и выполнять движения. Схема тела является основой для любой двигательной программы и связана с работой двигательной системы [29].

Основной поток информации в двигательной системе направлен от центра произвольного управления движениями в коре больших полушарий к

периферии, где находятся мышцы и другие органы опорно-двигательного аппарата, отвечающие за выполнение движений.

Структуры, отвечающие за нервную регуляцию положения тела в пространстве и движений, находятся в разных отделах ЦНС - от спинного мозга до коры больших полушарий. В их расположении прослеживается четкая иерархия, отражающая постепенное совершенствование двигательных функций в процессе эволюции.

Для физического развития школьников в школьной системе используются различные формы организованных двигательных занятий [2]:

- физкультурные занятия;
- утренняя зарядка, короткие физические упражнения;
- игры на свежем воздухе и активные тренировки на открытой местности;
- спортивные упражнения.

Различные виды физической активности, такие как спортивные мероприятия, праздники, занятия лечебной физкультурой, танцами, тренировки с тренажерами, мероприятия по укреплению здоровья, физкультурные перерывы, доказали свою эффективность.

Помимо обычных видов физических упражнений, также полезны и нестандартные формы: игровые, имитирующие сюжеты, тренировочные с использованием спортивного оборудования.

Физические упражнения представляют собой активности, направленные на изменение физического состояния ребенка. Они применяются в процессе воспитания детей с самого раннего возраста на всех занятиях по физкультуре, как индивидуальных, так и групповых, включая утреннюю гимнастику, учебные занятия, физкультминутки и детские праздники [47].

Играют ключевую роль в физическом воспитании, так как они способствуют развитию физических качеств, координации движений и общей физической подготовки. Они помогают укрепить мышцы, улучшить

выносливость и гибкость тела, а также развить силу и скорость. Физические упражнения способствуют поддержанию здоровья и формированию правильной осанки. занятия проводятся под наблюдением учителя и основаны на активных двигательных действиях, контролируемых сознанием. Этот метод физического воспитания оказывает многостороннее воздействие на развитие детей.

Развития выносливости (упражнения, направленные на увеличение выносливости организма); для улучшения координации движений (упражнения, которые тренируют способность контролировать свои движения); для увеличения гибкости (упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов). укрепление органов дыхания включает в себя работу с каждым комплексом, направленную на укрепление диафрагмы - основной дыхательной мышцы, межреберных мышц и мышц брюшного пресса. Также проводится тренировка отдельных частей тела, таких как руки и плечевой пояс, туловище и шея, ноги. Это способствует развитию различных двигательных качеств и способностей, таких как сила, гибкость, координация, ловкость, выносливость. Тренировки также направлены на развитие психики, включая внимание, сообразительность, ориентировку в пространстве и времени) [12].

Для проведения физических упражнений можно использовать разнообразные предметы и снаряды, а также выполнять их без них. Положительное воздействие физических упражнений на здоровье детей увеличивается при сопровождении музыкой.

Движение играет ключевую роль в развитии детей, особенно в игровой активности. Ограничение физической активности у детей противоречит их естественным потребностям, что может негативно сказаться на их физическом состоянии (замедление роста, уменьшение иммунитета), двигательных навыках и развитии ума и чувств.

Выполнение физических упражнений способствует активному восприятию окружающей среды и ориентации в ней, развитию ощущений,

восприятий и представлений, формированию знаний, проявлению волевых усилий и ярким эмоциональным переживаниям. Эти процессы оказывают влияние на развитие способностей ребенка и его всестороннее развитие [13].

Различные виды физических упражнений положительно влияют на физические упражнения играют важную роль в развитии физиологических функций детского организма, помогая ему адаптироваться к переменчивым условиям окружающей среды и обогащая опыт ребенка новыми движениями. Они являются основным средством физического воспитания, однако их эффективность достигается лишь при сочетании с оздоровительными свойствами природы и гигиеническими условиями. Только в таком комплексе они способны достичь наилучшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

В физической культуре школьников представлены различные виды физических упражнений [7]:

- 1) гимнастикой;
- 2) играми подвижными и спортивными;
- 3) спортивными упражнениями;
- 4) простейшим туризмом.

В рамках физического воспитания активно используются природные силы для организации занятий физической культурой и играми на свежем воздухе, а также как способы закаливания, такие как воздушные и солнечные ванны, обтирание и купание.

Резюмируя выше сказанное следует сделать вывод: активность движений является ключевым фактором, определяющим здоровье, физическую и умственную активность, а также продолжительность творческой жизни. Важность движения в раннем возрасте неоспорима: стимулирование двигательной активности благоприятно влияет на формирование и развитие психических качеств у ребенка [16].

Понимание «моторной активности» охватывает все движения, которые человек выполняет в повседневной жизни. В детском возрасте моторную

активность можно разделить на три основные части: упражнения в рамках физического воспитания; физические упражнения во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности; естественная физическая активность в свободное время. Все эти компоненты тесно взаимосвязаны между собой.

Физическая активность является одним из основных элементов, влияющих на уровень обмена веществ в организме и состояние его система, состоящая из костей, мышц и сердечно-сосудистой системы, тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным, и в разные периоды жизни играет различные роли. Потребность организма в физической активности у каждого человека индивидуальна и зависит от множества физиологических, социально-экономических и культурных факторов.

Для занятий физкультурой школьники применяют различные организованные формы движения, такие как:

- физкультурные занятия;
- зарядку утром, утренние упражнения, физические упражнения перед началом рабочего дня.
- игры на свежем воздухе и активные тренировки на улице.

Физическая активность в виде физкультурных мероприятий, спортивных праздников, занятий ЛФК, ритмических упражнений, тренировок на тренажерах, проведения «дней здоровья» и физкультурных пауз оправдывает себя.

В дополнение к обычным формам физкультурных занятий, эффективными могут быть и нестандартные подходы: сценические постановки, игры (основанные на активных играх, эстафетах), тренировки (с применением спортивного оборудования и упражнений).

1.3. Средства и методы формирования здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста

Движение играет ключевую роль в жизни детей, особенно в игровой деятельности. Ограничение физической активности у детей противоречит их естественным потребностям и может негативно повлиять на их здоровье, включая замедление роста, ухудшение иммунитета и нарушение двигательных функций. Также это может привести к задержке в умственном и сенсорном развитии.

Занятия спортом требуют активного взаимодействия с окружающей средой, развития чувств, умения ориентироваться, формирования знаний и волевого усилия, а также вызывают яркие эмоциональные реакции [25].

Формирование здорового образа жизни и оптимизация двигательной активности среди обучающихся старшего школьного возраста требует комплексного подхода, включающего несколько средств и методов. Вот основные направления, которые могут быть использованы:

1. Образовательные программы
 - Информирование и обучение: Проведение лекций, семинаров и тренингов о важности здорового образа жизни, правильного питания и регулярной физической активности.
 - Введение предметов: Включение в учебную программу предметов, направленных на изучение основ здоровья, гигиены, физической культуры и спорта.
2. Физическая активность
 - Физкультура и спорт: Регулярные уроки физкультуры, спортивные секции и кружки, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
 - Активные перемены: Организация активных перемен с подвижными играми и упражнениями на свежем воздухе.

- Спортивные праздники и мероприятия: Проведение спортивных праздников, дней здоровья, марафонов, велопробегов и других массовых спортивных мероприятий.

3. Психологическая поддержка

- Психологическое консультирование: Предоставление психологической поддержки и консультаций, направленных на управление стрессом, повышение мотивации и формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
- Тренинги и семинары: Организация тренингов и семинаров по развитию личных и социальных навыков, укреплению самооценки и формированию здоровых привычек.

4. Социальная поддержка и вовлечение

- Родительские собрания и встречи: Проведение собраний с родителями для обсуждения вопросов здорового образа жизни и роли семьи в его формировании.
- Вовлечение сообщества: Организация совместных мероприятий с участием школьников, родителей и местного сообщества для формирования культуры здорового образа жизни.

5. Питание

- Обеспечение здорового питания: Организация сбалансированного и здорового питания в школьных столовых, контроль за качеством пищи.
- Образовательные программы: Проведение обучающих программ и мастер-классов по основам правильного питания.

6. Средства и методы мотивации

- Соревнования и конкурсы: Организация конкурсов и соревнований с призами и наградами за достижение успехов в области здоровья и спорта.
- Мотивационные программы: Введение программ поощрения и поддержки учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

7. Инфраструктура и условия

- Создание условий: Обеспечение доступности спортивных залов, стадионов, бассейнов и других объектов для занятий физической культурой и спортом.
- Техническое оснащение: Оснащение школ современным спортивным оборудованием и инвентарем.

8. Партнерства и сотрудничество

- Сотрудничество с организациями: Взаимодействие с местными спортивными клубами, медицинскими учреждениями, общественными организациями для реализации совместных проектов и программ.

В рамках учебного процесса по физической культуре активно используются целебные свойства природы для организации занятий на свежем воздухе и проведения подвижных игр. Также эти природные силы применяются как средства для закаливания организма, включая воздушные и солнечные ванны, обтирание и купание [27].

Результаты закаливания проявляются не только в общем воздействии на организм ребенка, но и в укреплении его здоровья, стимулировании активности, развитии воли и других аспектах. Особенно важно закаливание для детей с ослабленным иммунитетом. По рекомендации врача следует выбрать подходящий метод закаливания и проводить его последовательно, с особой осторожностью и постепенностью.

Фактически, результат любого упражнения определяется не только его характеристиками, но и условиями его выполнения. Поэтому необходимо рассматривать каждое упражнение с учетом методики его проведения и других важных условий. Важно развивать дисциплинированность и организованность во время занятий. для достижения цели в физических упражнениях необходимо регулярно следовать установленным правилам [17].

Чем старше дети, тем важнее становится способность развивать интерес к не только процессу занятий физическими упражнениями, но и к их результатам. Помимо улучшения двигательных навыков, также формируются важные волевые качества: смелость – для преодоления страхов,

решительность – для оперативных действий, самообладание – для контроля над собой и другие характеристики, необходимые для развития личности [10].

Занятия, тренировки по спортивным секциям и другие мероприятия, направленные на улучшение физической подготовки обучающихся. Состязания и торжества, занятия в спортивных клубах и кружках, индивидуальные тренировки физическими упражнениями (занятия дома) [38].

Уроки физической культуры представляют собой основной способ организации учебного процесса обучающихся при изучении данного предмета. В начальной школе уроки физкультуры делятся на три категории: уроки с уклоном в образовательно-познавательную сферу, уроки с акцентом на образовательно-обучающие аспекты и уроки с фокусом на образовательно-тренировочные цели. При этом уроки могут быть планированы как комплексные, решающие несколько педагогических задач, или как целевые, с акцентом на одну главную педагогическую задачу.

Утренняя гигиеническая гимнастика, проводимая в течение дня, играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья. Она помогает организму быстро проснуться и подготовиться к активной деятельности, активизируя центральную нервную систему и улучшая кровообращение. Упражнения улучшают координацию движений, укрепляют мышцы и способствуют увеличению поступления кислорода к органам и тканям. Это, в свою очередь, способствует стимуляции укрепительных процессов в организме [15].

Разные стороны или выпады в стороны), которые требуют большей координации и силы. В завершении комплекса утренней гимнастики обычно выполняют упражнения на растяжку, чтобы расслабить и укрепить мышцы после тренировки. воздействие на мышцы и улучшают результаты тренировки. Включение движений ног и рук в упражнения, такие как приседания и выпады с наклонами туловища, помогает усилить

тренировочный эффект и достичь лучших результатов. воздействие на функционирование внутренних органов.

После этого мышцы получают небольшой перерыв: проводятся упражнения на расслабление.

Хорошо знакомые упражнения становятся все более простыми для тех, кто занимается спортом, их интерес постепенно угасает. Поэтому рекомендуется менять комплекс упражнений каждые 1-2 недели.

Музыкальное сопровождение делает упражнения более захватывающими и эмоциональными. В лагерях часто используются аудиозаписи с комплексами упражнений для гимнастики. После утренних тренировок необходимо провести водные процедуры.

На разное время года следует выбирать оптимальное время для занятий. Весной лучше заниматься ближе к полудню в умеренно теплой комнате, летом - в более раннее время. Зимой же предпочтительнее перенести занятия на вечер.

Физкультминутки на уроках и во время самостоятельной подготовки помогают уменьшить усталость обучающихся, снять негативное воздействие от длительных нагрузок, улучшить внимание и способность к усвоению материала. Поэтому каждый учитель должен включать в свою практику эту форму активного отдыха, которая способствует укреплению здоровья обучающихся и повышению эффективности обучения [4].

На каждом уроке следует устраивать физкультурные перерывы. Учитель определяет время их проведения, ориентируясь на внешние признаки утомления учеников. Обычно это происходит приблизительно через 20-30 минут после начала урока. Физкультурные перерывы не проводятся во время контрольных работ, самостоятельных заданий и диктантов.

Физкультурные минутки обычно состоят из 4-5 комплексов упражнений. рекомендуется проводить упражнения в течение 1,5-2 минут. Первое упражнение включает потягивания, второе и третье - направлены на мышцы шеи и рук, четвертое - на мышцы туловища, пятое - на мышцы ног.

Желательно выполнять упражнения в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений следует менять каждые две недели.

Для того чтобы повысить эффективность выполнения домашних заданий, учителю стоит посоветовать обучающимся использовать изученные на уроках комплексы общеразвивающих упражнений.

Обычно учитель организует физкультурную паузу только во время изучения новых упражнений. В остальные разы это задача физического воспитателя или самых подготовленных учеников, а учитель контролирует правильность выполнения упражнений и осанку обучающихся.

Проведение гимнастики перед сном, вместе с прогулкой и водными процедурами, способствует созданию комфортных условий для отдыха. Важно внедрять эту привычку у детей. Программа гимнастики включает в себя в основном дыхательные упражнения, выполняемые по 5-6 раз. Темп упражнений медленный, движения плавные.

Закаливание представляет собой процесс постепенного приспособления организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. В рамках физического воспитания детей применяются различные методы закаливания, включая воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания и купание.

Воздушные ванны способствуют улучшению здоровья благодаря термическому воздействию на кожу, которое вызывает рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов. Этот процесс постепенно формирует механизм регуляции теплообмена в организме, обеспечивая стабильные условия внутренней среды. Кроме того, воздушные ванны способствуют укреплению мышц и улучшению выносливости сердечно-сосудистой системы, что благоприятно влияет на общее состояние здоровья [45].

Закаливание на солнце улучшает защитные функции детского организма от простудных заболеваний и повышает его неспецифическую устойчивость. упражнения способствуют укреплению иммунитета и борьбе с инфекционными заболеваниями. Тренировка помогает правильно

функционировать терморегуляторным системам, что повышает защитные силы организма от негативного воздействия окружающей среды.

Рекомендуется подвергаться солнечным ваннам не менее чем через 1,5-2 часа после еды. Не стоит облучаться натошак или непосредственно перед едой. Также не следует проводить процедуры после интенсивной физической нагрузки, спортивных тренировок или сразу после них, а также в состоянии сильной усталости [30].

Рекомендуется принимать солнечные ванны утром, когда еще не так жарко, и воздух не так нагрет. В это время жара переносится гораздо легче. В середине дня солнечные лучи падают под более острым углом, что увеличивает риск перегревания организма.

Самые сильно отражающие лучи солнца отражаются светлыми поверхностями. При выборе места для загара необходимо учитывать этот фактор. Например, если загорать на земле, то общее воздействие солнечных лучей будет на 10% меньше, чем при загаре на траве. В то же время, на траве воздействие солнца в два раза меньше, чем на песке.

Для безопасного загара рекомендуется начинать под тенью деревьев всего лишь на 2-3 минуты, делая перерыв каждые 10 минут. С течением времени этот период увеличивается до получаса, постепенно привыкая к солнечным лучам. Детям в возрасте от 11 до 16 лет рекомендуется начинать с 3-5 минут загара в день, увеличивая его продолжительность до 1,5-2 часов. Для усиления эффекта солнца можно употреблять витаминный чай из зверобоя и борщевика, которые содержат фотосенсибилизаторы, усиливающие чувствительность кожи к солнечным лучам.

В будущем можно наслаждаться солнечными ваннами в любом укрытом от сильного ветра месте. Получать заряд солнечной энергии можно как лежа, так и в движении. Во втором случае процедура выполняется, удобно расположившись на шезлонге или пляжном полотенце, можно насладиться солнечными лучами от головы до ног. Современные солярии

предлагают комфортные условия для загара: зоны отдыха, душ, кафе и даже медицинский кабинет для консультации специалиста.

Процесс закаливания водой начинается с нежных методов, таких как обтирание и обливание, после чего переходят к более интенсивным приемам, включая душ и купание.

Терапевтическое обтирание - первый этап в процессе закаливания водой. В течение нескольких дней выполняется процедура обтирания с использованием полотенца, губки или просто рук, смоченных водой. Сначала обтираются области талии, затем переходят к обтиранию всего тела. При этом движения обтирания направлены по току крови и лимфы - от периферии к центру.

Следуйте определенной последовательности. Сначала омойте водой голову, шею, руки, грудь, спину, затем вытрите их сухим полотенцем, нанеся небольшое давление для улучшения кровообращения. После этого повторите процедуру с ступнями, голенями, бедрами. Всего этот процесс, включая растирание тела, которое может заменить частично самомассаж, не должен занимать более 5 минут.

Процесс обливания характеризуется использованием воды низкой температуры, слабым давлением струи, которая падает на кожу. Этот метод может значительно усилить ощущение раздражения, поэтому он не рекомендуется для людей с повышенной нервозностью и пожилых людей.

При наливке воды из сосуда или резинового шланга, подключенного к водопроводу, вода должна выливаться постепенно. Начинать следует с воды температуры около 30°C для первого обливания, а затем постепенно снижать температуру до 15°C и ниже. Продолжительность процедуры с последующим растиранием тела составляет 3-4 минуты.

Предварительное обливание проводится в помещении с температурой воздуха 18-20°C, после чего происходит процедура на открытом воздухе. Это необходимо для подготовки. перед каждой процедурой организм готовят к такому переходу, проветривая помещение и снижая температуру до 15°C.

Летом обливания рекомендуется проводить на свежем воздухе ежедневно в любое время. При благоприятных погодных условиях, те, кто обладает высокой стойкостью, могут продолжать эти процедуры вплоть до поздней осени.

Душевая процедура — это еще более активное воздействие воды на организм. Благодаря механическому воздействию струящейся воды душ вызывает сильные реакции как на местном, так и на общем уровне в организме.

Для закаливания рекомендуется использовать душ с умеренной мощностью струи, распределяющейся в виде веера или дождя. При этом начальная температура воды должна быть в пределах 30-35°C, а время процедуры не должно превышать 1 минуты.

После этого постепенно уменьшают температуру воды и увеличивают время принятия душа до 2 минут. Необходимо завершить процедуру энергичным вытиранием тела полотенцем, что обычно вызывает чувство бодрости и хорошего настроения.

Активный отдых школьников включает в себя занятия физической культурой, участие в спортивных мероприятиях и проведение дней здоровья. Все эти виды деятельности с детьми организуются учителями. Для успешного развития физических качеств у школьников необходимо применять индивидуальный подход, который основан на взаимодействии школы и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой индивидуальную работу родителей с детьми, основанную на рекомендациях и методических советах учителя, которые предоставляются в виде домашних заданий.

Индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка. В результате, ребенок развивает не только физическое, но и психическое здоровье, формирует устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. предоставляя возможность принятия решений, мы развиваем индивидуальные способности человека.

Развитие у ребенка навыков самостоятельного движения. Разнообразные физкультурные пособия, как мелкие, так и крупные, применяются для содействия действиям. Педагог учитывает индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка, включая использование разнообразных предметов в ежедневной работе для закрепления полученных навыков.

Для борьбы с недостатком физической активности у детей необходимо не только уроки физкультуры и внешкольные мероприятия, но и активное участие семьи. При поддержке и участии родителей идея сделать занятия спортом естественной потребностью каждого ребенка может стать реальностью. Однако, родители должны осознать важность этого и примерить на себя роль лучшего образца для своих детей. Если родители будут заниматься утренней гимнастикой вместе с ребенком, то не будет нужды в напоминаниях и убеждениях в ее полезности.

Родители должны обеспечить «материальную базу» для семейной физической культуры, закупив необходимый спортивный инвентарь и создав простые устройства для занятий спортом. Их участие и помощь в создании спортивных площадок, гимнастических городков для детей во дворе и других мероприятий также очень важны. Родители, знакомящие детей с различными видами спорта и организующие интересные игры, играют непревзойденную роль. Домашние задания по физической культуре стали широко распространены в школах, и родители должны следить за их качеством выполнения.

Взаимосвязь и взаимодействие различных форм и видов работы несомненно существенны. Вместе они формируют необходимый ритм и движение, заключающееся в ежедневном развитии двигательных навыков у детей. Необходимо изменить подход к пониманию физкультурного образования, увидеть его взаимосвязь с обучением движениям и формированием физических способностей, а также осознать важность целостного подхода к этому процессу педагогического процесса,

направленного на усвоение знаний и стимулирующего развитие личности во всех аспектах [17].

Наиболее эффективными и разумными являются активные игры на улице во время прогулки. В случае плохой погоды (дождь, ветер, холод) игры следует проводить внутри, предпочтительно в спортивном зале, так как в общих помещениях не всегда возможно организовать активную игру с большим числом детей [10].

При выборе игр учитывается характер предыдущей деятельности. Например, после уроков по русскому языку или рисования рекомендуется проводить более активные игры. Однако после задач, требующих сосредоточенного внимания, не стоит вводить новые игровые правила. Чтобы обеспечить достаточную физическую активность младших школьников, программа по физической культуре предусматривает разнообразные игры не только на уроках, но и в течение всего дня [21].

Игры способствуют развитию эмоционально-волевой сферы и формированию нравственных качеств у детей [20].

Важно, чтобы ребенок осознавал, что основные составляющие здоровья — это солнце, свежий воздух и чистая вода, и умело использовал их. Еще в старые времена люди понимали это. необходимость проведения процедур природной закаливания не следует недооценивать. При правильном их применении они не только не наносят вреда, но и способствуют улучшению общего состояния, поднимают настроение, укрепляют организм и снижают вероятность возникновения различных заболеваний [26].

При занятиях физическими упражнениями школьники не только улучшают работу своих легких, но и улучшают функцию кровообращения. Регулярные занятия физкультурой в этот период жизни способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, что приводит к увеличению умственной и физической активности [23].

Поэтому физическая активность, соответствующая возрасту, индивидуальным особенностям организма и характеру нарушений в

состоянии здоровья, является отличным способом профилактики и лечения различных заболеваний.

Путем использования методов физической подготовки можно улучшить естественный процесс формирования и коррекции структуры и функций развивающегося организма, что способствует гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья.

Одним из самых сложных вопросов является определение оптимального уровня физической активности для каждого ребенка. С учетом данных антропометрии и физиологических исследований, можно выявить примерные показатели, которые требуется адаптировать, учитывая психолого-педагогические аспекты наблюдения за поведением школьника.

Для специалиста, который занимается работой с обучающимися, необходимо обладать глубокими знаниями в области теории и практики физического воспитания, профилактики и лечения заболеваний у детей, а также в области физиологии и психологии школьного возраста. Инструктор физкультурно-оздоровительной работы - это высококвалифицированный специалист в области физической культуры и спорта, чьи знания и навыки охватывают основные категории, такие как возрастные особенности и прочее. Физическая культура, спорт, поддержание здоровья и тренировки - это важные аспекты заботы о своем теле [29].

Использование элементов спортивной деятельности может улучшить эффективность мероприятий, но важно помнить, что в процессе оздоровительной работы с детьми спорт должен адаптироваться к особенностям детского организма. Необходимо правильно организовать занятия, используя в основном средства общей физической подготовки, как этап предварительной спортивной подготовки.

Несмотря на положительные изменения в обществе, развитие медицинской науки и здравоохранения, а также популяризацию физической культуры, проблема здоровья в стране все еще остается актуальной. Особенно важным является развитие физической культуры и координация

усилий в профилактической сфере и массовом спортивном движении для повышения уровня здоровья населения.

Для успешной организации физкультурно-оздоровительной работы необходимо изучить процесс начиная с индивидуальной группы, затем в нескольких аналогичных группах по возрасту, и в конечном итоге в рамках отдельного учреждения.

Каждая учебная группа учителей четко определяет условия медико-педагогической организации школы здоровья. Несмотря на различия в этих условиях, они все имеют что-то общее.

Следующие являются общими факторами:

1. Систематическое и всеобъемлющее изучение состояния здоровья учителей и учеников, создание школьного ресурса "Здоровье", обучение педагогов анализу медицинских данных, улучшение педагогических методов, соответствующих возрасту и социальному статусу учащегося, а также его индивидуальным особенностям.

2. Кадровое обеспечение в сфере педагогики и медицины включает в себя обеспечение необходимым количеством и квалификацией персонала для полноценного выполнения задач. развития обучающихся и формирования их личности, учитывая требования современного образования и социума. они стремятся увеличить запасы своего здоровья и здоровья обучающихся через свою деятельность [29].

Обучение и развитие, основанные на методах исследования, практическом опыте и самосовершенствовании. Интегративности со ссылкой на информацию из различных областей, таких как педагогика, психология, медицина, социология, экология, можно отметить, что важность здоровья детей подчеркивает необходимость индивидуализации образовательного процесса. Это означает адаптацию личности в процессе обучения и воспитания, а также коррекцию образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Исправление образовательного процесса учитывает здоровье учеников и основано на принципах лечебной педагогики. Цель заключается в том, чтобы все задачи обучения, воспитания и развития ребенка были адаптированы под его психофизическое состояние. Принципы лечебной педагогики позволяют проводить индивидуальную адаптацию обучения и воспитания, опираясь на гуманистические традиции отечественной и зарубежной педагогики. Они способствуют созданию позитивного настроения и уверенности в успешном результате, обеспечивают непрерывность и единство лечебных мероприятий и учебных занятий, а также воспитания и самовоспитания, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Ключевым фактором для успешного обучения и формирования личности. залогом успешного продвижения ученика вперед являются заметные изменения на стыке второго детства, которые проявляются в физическом развитии и состоянии костно-мышечной системы ребенка. Организм активно созревает и подвергается изменениям.

Существуют оптимальные методы, которые могут способствовать увеличению физической активности у обучающихся в школе.

1. Изучить индивидуальные данные физического развития и двигательной подготовленности детей, на основе которой можно достичь оптимальных параметров (объем, продолжительность, интенсивность) двигательной активности.

2. Рационально сочетать различные типы занятий; целесообразно размещать и максимально использовать нестандартное и стандартное спортивное снаряжение; увеличивать дозировку циклических движений на занятиях тренирующего характера; регулировать интенсивность физической нагрузки за счет изменения темпа выполнения и использования различного рода осложнений (пояс отягощения во время бега, лазанья; набивные мячи для метания и др.).

3. Использовать специальные приемы руководства двигательной деятельностью детей на физкультурном занятии, а именно включать в их

содержания дополнительные двигательные задачи для заполнения пауз, возникающих во время выполнения физических упражнений, использовать наиболее оптимальные способы организации детей (переменный, круговой тренировки).

4. Прививать детям навыки самоорганизации и самоконтроля, которые позволят им действовать самостоятельно как на занятиях, так и использовать приобретенный двигательный опыт в самостоятельной двигательной деятельности.

5. Организовать физкультурно-оздоровительную работу семьи (информировать родителей о состоянии здоровья и уровень физической подготовленности, ознакомить с различными видами упражнений, которые можно выполнить вместе с детьми).

Также оптимизировать двигательную активность школьников возможно, при условии ее правильной организации, в качестве которой могут быть признаны: повышение эффективности урока физической культуры путем увеличения двигательного компонента; изменения роли учителя физической культуры как организатора нового подхода к совершенствованию двигательной активности; формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Резюмируя выше сказанное, необходимо сделать вывод, что основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой [3].

Детям нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Обучающиеся должны знать о пользе занятий, о значении

физических упражнений и других средств физического воспитания, такими средствами, направленными на развитие двигательных качеств у школьников, являются:

- 1) учебная работа;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- 3) активный отдых;
- 4) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 5) работа с семьей.

Формирование здорового образа жизни и оптимизация двигательной активности старшеклассников — это многогранный процесс, требующий системного подхода и взаимодействия всех участников образовательного процесса. Важно, чтобы данные программы были интересными и мотивирующими для школьников, а также имели поддержку со стороны родителей и общества.

Выводы по первой главе

Развитие двигательной активности у обучающихся старшего школьного возраста является важным аспектом формирования здорового образа жизни. Это связано с рядом факторов, которые включают физическое, психологическое и социальное благополучие. Основные процессы данного процесса:

- 1) Развитие физической формы:
 - увеличение мышечной массы и силы;
 - повышение выносливости и улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
 - укрепление костной ткани и улучшение подвижности суставов.
- 2) Влияние на здоровье:
 - снижение риска хронических заболеваний (диабет, гипертония, ожирение);
 - улучшение метаболических процессов и гормонального фона;
 - повышение иммунитета.
- 3) Укрепление психического здоровья:
 - снижение уровня стресса и тревожности;
 - повышение самооценки и уверенности в себе;
 - улучшение когнитивных функций, включая концентрацию и память.
- 4) Социальные аспекты:
 - развитие коммуникативных навыков и укрепление межличностных отношений;
 - вовлечение в командные виды спорта способствует развитию лидерских качеств и навыков работы в коллективе.
- 5) Интеграция в учебный процесс:
 - введение дополнительных занятий по физической культуре;
 - организация внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности (кружки, секции, турпоходы).
- 6) Социальное окружение и поддержка:

- влияние семьи и друзей на уровень двигательной активности;
- роль школы и местного сообщества в организации спортивных мероприятий.

7) Культурные традиции и спорт:

- влияние национальных видов спорта и традиций на формирование интереса к физической активности;
- популяризация здорового образа жизни через медиа и общественные мероприятия.

8) Комплексный подход:

- сочетание физической активности с правильным питанием и режимом дня;
- включение в образовательный процесс тем, связанных с гигиеной, профилактикой заболеваний и здоровым образом жизни.

Развитие двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста требует системного подхода, включающего физиологические, психологические, педагогические и социальные аспекты. Формирование привычек здорового образа жизни в этот период жизни является залогом физического и психического благополучия в будущем.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа для развития двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста как средства формирования здорового образа жизни

2.1. Разработка и диагностика комплекса средств и методов для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста, с применением упражнений двигательной активности

Для разработки и диагностики эффективных средств и методов формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста, применялись следующие методы педагогического исследования:

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

2) Анкетирование проводилось в индивидуальной форме, анонимно, с целью определения индивидуального стиля жизни обучающихся старшего школьного возраста и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни (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 (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 более точно выявить достоверность анкеты, использовались конкретные варианты ответов, а именно 1 и 4. Полученные 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 уровнем здоровья обучающихся старшего школьного возраста.

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.

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

В ходе бесед, с обучающимися старшего школьного возраста, 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.

Весь экспериментальный материал, включенный в выпускную квалификационную работу, был получен на базе МБОУ СОШ № 10 с

углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова г. Красноярска во II учебной четверти в период прохождения педагогической практики. В эксперименте приняли участие 64 обучающихся (38 мальчиков и 26 девочек).

Проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни обучающихся и их отношения к своему здоровью. Кроме того, изучена документация (личные дела обучающихся), что было необходимо для первичного ознакомления с детьми и для дальнейшего учета их психофизических особенностей при организации исследования.

После определения уровня здоровья следует обязательно обратить внимание каждого ученика на наиболее слабое звено, подсказать пути оздоровления и отметить, что тестирование уровня здоровья должно повторяться регулярно 2 раза в год, чтобы обучающиеся могли проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни.

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 10-11 классов. Всего в исследовании принимало участие 64 человека, по 25 человек из 10 А класса, 20 человек из 10 Б класса и 19 человек из 11 А класса.

Педагогический (формирующий) эксперимент заключался в частичной апробации авторской программы по физическому воспитанию (Э. Н. Вайнер) (приложение 5), 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.

2.2 Апробация комплекса средств и методов для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста, с применением упражнений двигательной активности

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 педагогического исследования.

При анализе полученных данных (рис. 1), установлено, 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.

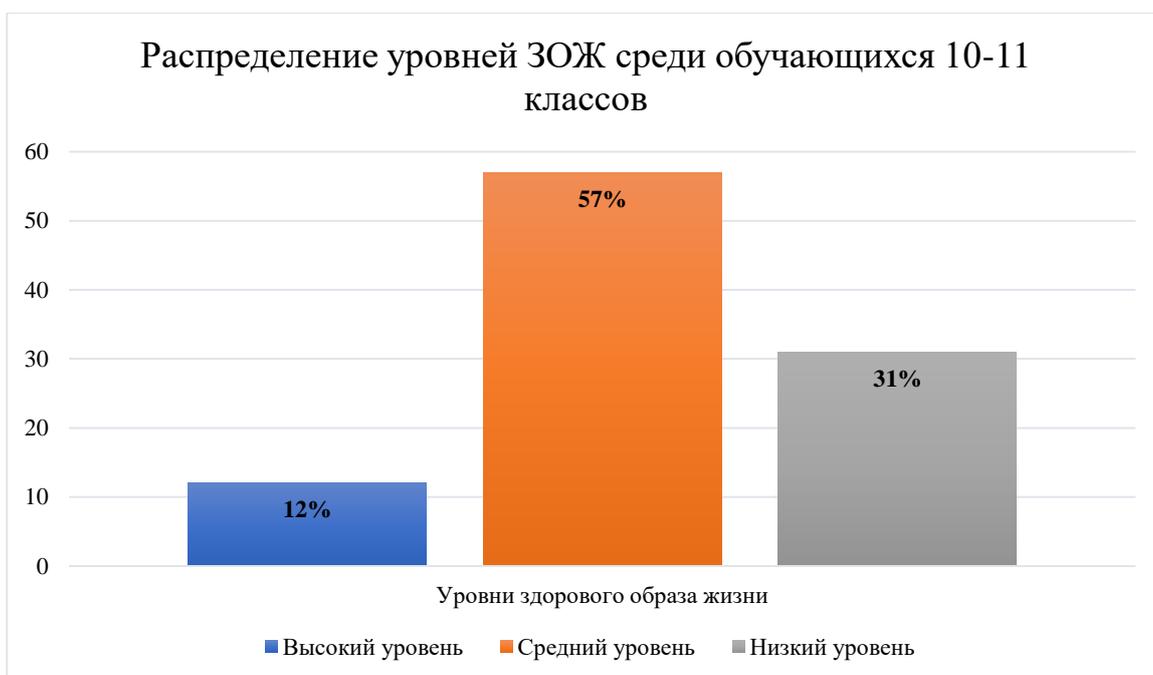


Рисунок 1. Распределение уровней здорового образа жизни среди обучающихся старшего школьного возраста до проведения педагогического эксперимента

На входном тестировании уровни здорового образа жизни среди обучающихся старших классов распределились следующим образом: низким уровнем обладает 31% учеников. Обучающиеся имеют вредные привычки, у них нет выработанного режима отдыха, сна и питания. Следует отметить, что респонденты с низким уровнем здорового образа жизни посещают только уроки физической культуры, но не проявляют интереса в самостоятельных занятиях физической активностью. Высоким уровнем обладают только 12% опрошенных – они придерживаются основ здорового образа жизни, регулярно занимаются физической активностью, соблюдают принципы рационального питания и не имеют вредных привычек. Средний уровень является преобладающим – 57%. Часть респондентов данной группы старается придерживаться принципов здорового и активного образа жизни, но не может отказаться от вредных привычек, другая часть – не имеет вредных привычек, правильно питается, но ведет малоподвижный образ жизни.

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% респондентов.

Эти данные свидетельствуют о том, что среди обучающихся старшего школьного возраста имеется большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни. Кроме того выявлено, что тенденция к здоровому образу жизни у школьников старших классов начинает усиливаться.

Таким образом, результаты педагогического исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников [14].

Как отмечают большинство исследователей, наиболее эффективным методом оценки и контроля уровня здоровья, физических качеств подростков, является тестирование их физических способностей. С этой целью, как отмечалось выше, были использованы отдельные аспекты программы Э. Н. Вайнера по обучению и формированию здорового образа жизни. Результаты тестирования представлены на рисунке 2.

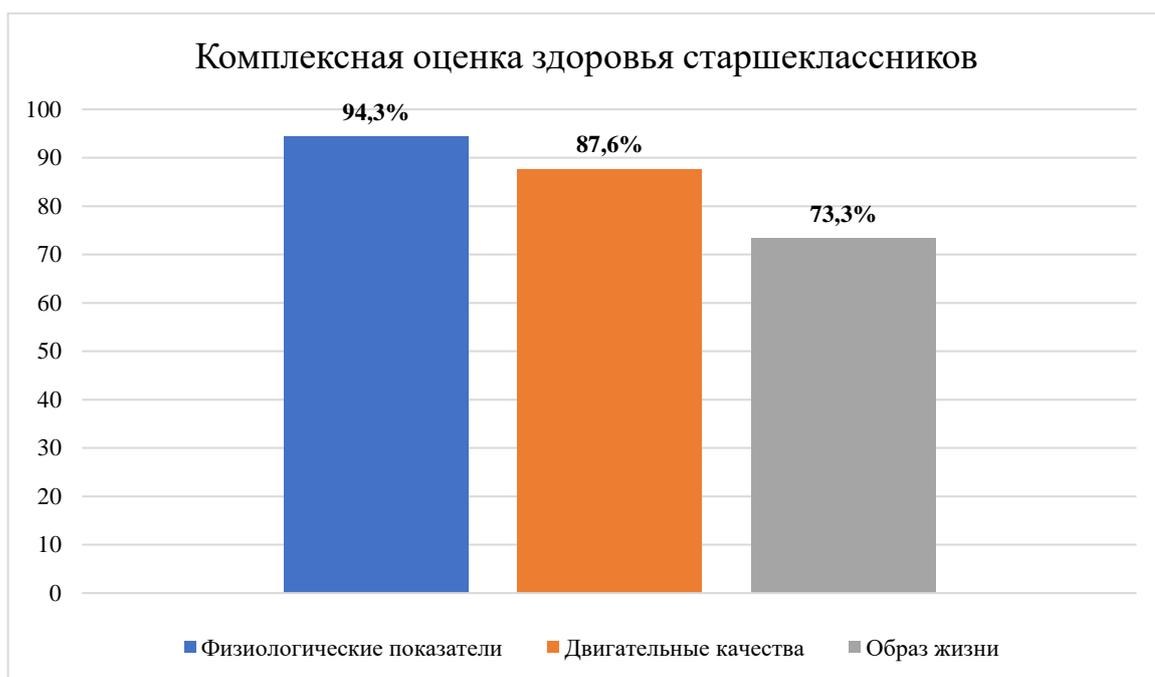


Рис. 2. Комплексная оценка здоровья обучающихся старшего школьного возраста (на основе методики Э. Н. Вайнера)

В ходе проведённого тестирования были выявлены следующие факты: физиологические показатели обучающихся старшего школьного возраста (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 обучающихся старшего школьного возраста (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, коррективки программы по физической культуре для обучающихся старших классов, а также учета интересов, спортивных притязаний, физиологических особенностей школьников нами было проведено анкетирование среди обучающихся 10 и 11 классов.

По результатам анкетирования для преобладающего большинства обучающихся 11 класса двигательная активность, посещение уроков физкультуры, спортивных секций является актуальным, они осознают

прямую зависимость ЗОЖа от занятий спортом, кроме прочего, у многих идет профориентационная 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 10-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, нередки 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.

Комплекс для формирования здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста

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.

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.

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, как измерить свое здоровье, 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 старшем 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:

1) 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.

2) 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.

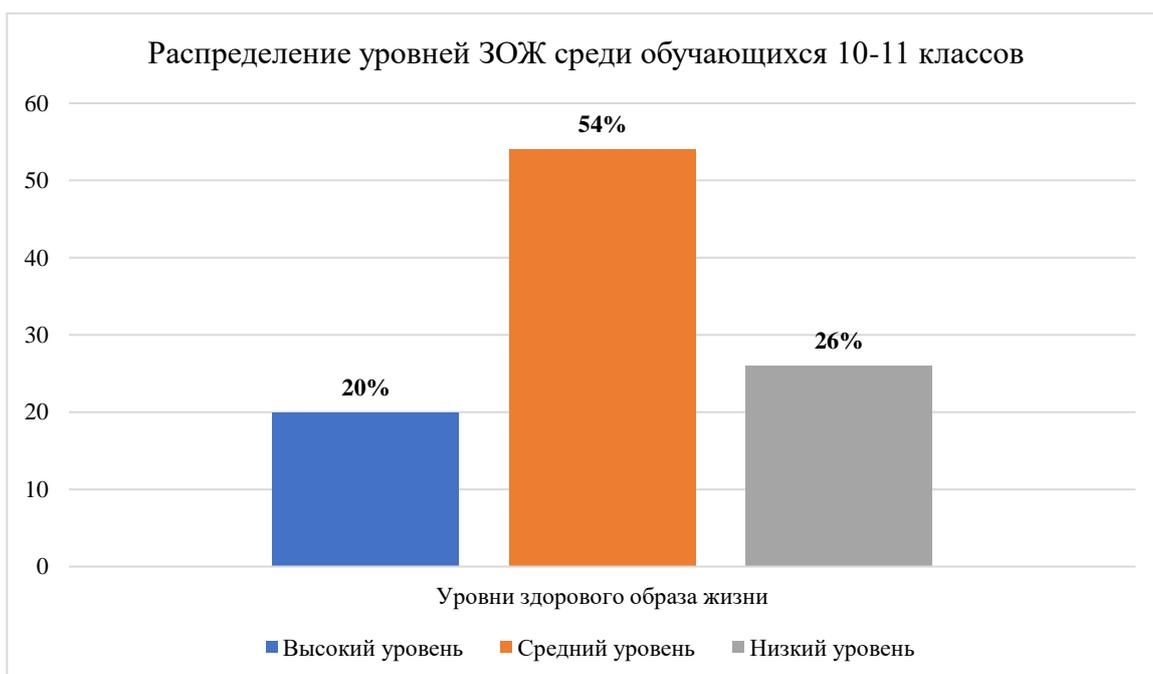


Рисунок 3. Распределение уровней здорового образа жизни среди обучающихся старшего школьного возраста после проведения педагогического эксперимента

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

Так, на первых этапах, высоким уровнем здорового образа жизни обладало лишь 12% обучающихся 10-11 классов, на итоговом – 20%, многие респонденты со средним уровнем здорового образа жизни повысили свои результаты, стали вести активный образ жизни, некоторым из респондентов удалось отказаться от вредных привычек. Доля обучающихся с низким уровнем здорового образа жизни снизилась на 5%, с 31% до 26%, так как опрошенные данной группы повысили свой уровень до среднего.

Выводы по главе 2

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:

- 1) Комплекс утренней гигиенической гимнастики, практическое занятие.
- 2) Проведены занятия по выполнению физкультурной паузы.
- 3) 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.
- 4) Проведено тестирование физической подготовленности. Программа внедрялась в учебный процесс во время прохождения преддипломной практики по согласованию с руководителем физической культуры.

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

Заключение

- 1) Проанализирована научно-методическая литература по теме исследования, из которой можно сделать вывод, что 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. Результаты исследования подтверждают мнение современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников.
- 2) Изучены возрастные особенности старших школьников такие как: преобладание абстрактного мышления, аналитической деятельности, категоричность суждений уступает место предположениям, вырабатываются определенные нравственные взгляды и убеждения – что служит благоприятными условиями для формирования здорового образа жизни. Кроме того, возникает потребность в двигательной активности из-за активного полового созревания и физического развития.
- 3) Адаптированная авторская программа средств и методов Э. Н. Вайнера по формированию здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста с учетом их половозрастных и физических данных эффективно сказывается на теоретических знаниях и практических умениях для формирования здорового образа жизни.
- 4) По результатам повторно проведенного анкетирования, направленного на оценку индивидуального стиля жизни обучающихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни, установлено, что на первых этапах, высоким уровнем здорового образа жизни обладало лишь 12% обучающихся 10-11 классов, на итоговом – 20%, многие респонденты со средним уровнем здорового образа жизни повысили свои результаты, стали вести активный образ жизни,

некоторым из респондентов удалось отказаться от вредных привычек. Доля обучающихся с низким уровнем здорового образа жизни снизилась на 5%, с 31% до 26%, так как опрошенные данной группы повысили свой уровень до среднего, т.е. заинтересованность школьников старших классов занятиями физической культурой, регулярном посещении спортзала выросла.

- 5) Проанализировав полученные результаты исследования составлены практические рекомендации по формированию здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста: применение различных информационных технологий (приложения, игры, VR-очки и т.д.); разнообразие физических упражнений; проведение подвижных игр для эмоциональной разгрузки; личный пример учителей; вовлечение родителей в спортивные мероприятия школы.

Список использованных источников

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни обучающихся и студентов в системе «школа-вуз» [Текст] / Н. П. Абаскалова. - : автореф. докт. дис., Барнаул, 2018. - 48 с.
2. Аверин, В.А. Психология детей и подростков [Текст] / В.А. Аверин. Монография. СПб.: Питер, 2016. - 246с.
3. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.: ФК и С., 2016. - 176 с.
4. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма [Текст]: - 3-е издание, перераб. и доп. / Н.А. Агаджанян. М.: Знание, 2014. - 240 с.
5. Айзман, Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. Ц. Айзман. М.: 2017. - 27 с.
6. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2019-63 с.
7. Ананьев, Н.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни [Текст] / Н.А. Ананьев. здоровый образ жизни: Сб. науч. трудов.- Л.:ЛенГИДУВ, 2015. С.85-111.
8. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 272 с.
9. 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.
10. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. К.: Здоровье, 2017. - 224 с.

11. 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
12. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В.М. Баршай - Ростов н/Дону, 2017 - 164 с.
13. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. М.: 2018. - 207 с.
14. 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.
15. Вавилов, Ю.Н. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи [Текст] / Ю.Н. Вавилов. Теория и практика физической культуры. - 2016 - № 4. - С. 11-14.
16. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2017, 269 с.
17. Глинянова, И.Ю. Основы педагогической валеологии [Текст] / И.Ю. Глинянова. - Волгоград: ВГУ, 2018. - 177 с.
18. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни [Текст] / В.И. Глухов. - Киев: Здоровье, 2009. - 70 с.
19. Головин, О.В. Двигательная активность и ее значение для здоровья школьника [Текст]: интегральный подход к формированию здоровья человека / О.В. Головин. - М.: Академия, 2014. - 120 с.
20. Гущина, С. В. Состояние здоровья обучающихся 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.
21. Давайте поиграем [Текст]: Под ред. А.А. Столяра. - М.: Просвещение, 2007. - 160с.

22. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры [Текст] / Д. Н. Давиденко // учебное пособие. Изд-во: СПбГУ, 2015. - 208 с.
23. Дубровский, В. И. Валеология здорового образа жизни. [Текст] / В. И. Дубровский.- М.: Флинта; Retorika., 2016. - с.1- 35.
24. 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.
25. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб, Питер, 2017. - 385 с.
26. Казначеев, В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии [Текст] / В. П. Казначеев // Валеология. 2018, №4, 75 - 82. с.
27. Колесов, Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников [Текст] / Д.В. Колесов. - М.: Знание, 2017. - 64 с.
28. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность [Текст] / Ф.П. Космолинский. - М.: Знание, 2014. - 64 с.
29. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст]: учебник для институтов и техникумов физической культуры./ А.П. Лаптев. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 368 с.
30. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье. [Текст] / Ю. П. Лисицын.- М.- 2017.- 192 с.
31. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. [Текст] / Л. И. Лубышева. - М: ГЦОЛИФК, 2020. - 120 с.
32. Майерс, Д. Социальная психология. [Текст] / Д. Майерс.- СПб.- 2013.- 688 с.
33. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта [Текст] / Э. Майнберг. - М.: Аспект Пресс, 2017. - 165с.
34. Макаров, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Макаров.- М.: Академия, 2015. - 320 с.

- 35.Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Марков. М.: Академия, 2017. - 320 с.
- 36.Мартынова, Н. М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека [Текст] / Н. М. Мартынова // Философские науки. 2016, №2.
- 37.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов институтов физической культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: Наука, 2015. - 321с.
- 38.Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. [Текст] / Р. Е. Мотылянская. - М.: Медицина, 2017.
- 39.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.
- 40.Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков [Текст] / В.А. Нестеров. - Хабаровск: ДВГАФК, 2017. - 124с.
- 41.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.
- 42.Нилуашев, С. Г. Физической воспитание и здоровье [Текст] / С. Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. - 2018. - № 3. - с. - 2- 9.
- 43.Павлова, И. В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза [Текст] / И. В. Павлова// Автореф. канд. дис. Омск, 2015. - 20 с.
- 44.Петровский, А. В., Ярошевский, М. Г. Психология. Словарь [Текст] / А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского.// 2-е изд. М.: 2018, 494 с.
- 45.Попов, А.Л. Спортивная психология [Текст] / А.Л. Попов. - М.: Наука, 2014. - 261с.
- 46.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.
47. Социально-педагогические технологии и оздоровительные программы [Текст]: Сб. научн. ст. - Белгород, БГУ, 2014. - 89 с.
48. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. [Текст] / А. Г. Сухарев. М.: Медицина, 2017. - 270 с.
49. 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.
50. Трещева, О. Л. Системная организация валеологического образования школьников [Текст] / О. Л. Трещева // Теор. и практ. физ. культ., 2016, № 8, с. 8 - 11.
51. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ
52. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2008. - 489с.
53. Шаталова, Г.С. Философия здоровья [Текст] / Г.С. Шаталова. - М.: Физическая культура, 2014. - 255с.
54. Соломатникова. Калуга: Институт повышения квалификации работников образования, 2016. - 44 с.
55. 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 1

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 2

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 3

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

№ п/п	Показатель	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Физиологические показатели						
1	Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), ударов в минуту.	Более 100	91-100	81-90	71-80	Менее 70
2	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек., в мин.	>4	4	3	2	1
Двигательные качества						
3	Скоростные качества. Бег 30 м. с места, сек.	Более 9,6	8,6	8,5-8,6	7,5-7,2	Менее 7,2
4	Скоростно-силовой показатель. Прыжок в длину с места с двух ног, см.	Менее 80	80-90	90-95	100-110	Более 110
5	Гибкость. Наклон из исходного положения, стоя на возвышении (скамья).	Касание выше уровня опоры	-	Касание опоры	-	Касание ниже уровня опоры
6	Выносливость. Бег 500 м., сек.	Более 3	3-2,48	2,47-2,30	2,30-1,50	Менее 1,50
Образ жизни						
7	Закаливание	отсутствует	-	не регулярное	-	регулярное
8	Качественное питание	очень плохое	плохое	удовлетворительное	хорошее	отличное
9	Двигательная	совсем не	занимаюсь	Занимаюсь на	Уроки	Ежедневн

	активность	занимаюсь	по мере необходимости	уроках ФК	ФК+ секционные занятия	о выполнении ФУ+ уроки ФК+ секции
--	------------	-----------	-----------------------	-----------	------------------------	-----------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

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. 1 2 3 4
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 учащегося к здоровью и здоровому образу жизни» Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

Боле 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.