

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
Кафедра педагогики

Анищенко Диана Николаевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного
возраста на секционных занятиях по рукопашному бою»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного
работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой доктор
педагогических наук, профессор
Адольф В.А

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

Научный руководитель доктор
педагогических наук, профессор Адольф
В.А,

Дата защиты

Обучающийся
Анищенко Д.Н.

Красноярск 2025

Реферат

Магистерская диссертация «Формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою» содержит 84 страницы текстового документа, 53 используемых источника, 6 таблиц, 1 рисунок, 5 приложений.

Объект исследования: обучающиеся младшего школьного возраста МАОУ СШ №150 г.Красноярск.

Предмет исследования: программа формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою.

Цель: теоретически разработать, обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность программы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- раскрыто сущностное содержание понятия «здоровый образ жизни обучающихся младшего школьного возраста» и его связь с занятиями рукопашным боем;
- разработан диагностический инструментарий определения исходного уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста;
- разработана и реализована программа, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою;
- доказана эффективность данной программы.

Теоретическая значимость данной диссертации, заключается в обогащении теории физической культуры, педагогики и психологии новыми знаниями о специфике формирования установок и навыков здорового образа жизни в условиях секционной работы с данной возрастной группой.

Практическая значимость исследования заключается в:

- разработке, обосновании и апробации программы, обеспечивающей эффективность формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою;
- во внедрении данной программы в образовательный процесс секций по рукопашному бою на базе образовательного учреждения.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ СШ № 150 г. Красноярска.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях - И.В.Мурунов, Д.Н. Анищенко. Развитие физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с использованием полосы препятствий // ИНИЦИАТИВЫ МОЛОДЫХ НАУКЕ И ПРОИЗВОДСТВУ: Сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов – Пенза: пензен. гос. аграр. Ун-т, 2024. - 1118-1121 с. и Д.Н.Анищенко, И.В.Мурунов. Формирование интереса к занятиям физической культурой и военно-прикладными видами спорта у детей младшего школьного возраста// Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции – Пенза: пензен. гос. аграр. Ун-т, 2024. – 21-24 с.

Report

The master's thesis, "Developing a Healthy Lifestyle in Primary School-Age Students through Hand-to-Hand Combat Classes," contains 84 pages of text, 53 references, 6 tables, 1 figure, and 5 appendices.

Subject of the study: Primary school-age students at MAOU Secondary School No. 150 in Krasnoyarsk.

Subject of the study: A program for developing a healthy lifestyle for primary school-age students through hand-to-hand combat classes.

Objective: To theoretically develop, substantiate, and experimentally test the effectiveness of a program for fostering a healthy lifestyle among primary school students through hand-to-hand combat classes.

The scientific novelty of the study lies in the following:

- The essential content of the concept of "healthy lifestyle among primary school students" and its connection to hand-to-hand combat classes have been revealed;
- Diagnostic tools for determining the initial level of healthy lifestyle development in primary school students have been developed;
- A program aimed at fostering a healthy lifestyle among primary school students through hand-to-hand combat classes has been developed and implemented;
- The effectiveness of this program has been proven.

The theoretical significance of this dissertation lies in enriching the theory of physical education, pedagogy, and psychology with new knowledge about the specifics of developing healthy lifestyle attitudes and skills in the context of sectional work with this age group.

The practical significance of the study lies in:

- developing, substantiating, and testing a program to effectively foster a healthy lifestyle among primary school students in hand-to-hand combat sections;
- implementing this program into the educational process of hand-to-hand combat sections at an educational institution.

Testing and implementation of the research results. The research materials were used in pilot work at MAOU Secondary School No. 150 in Krasnoyarsk.

The main ideas and results are reflected in publications by I.V. Murunov and D.N. Anishchenko. Developing Physical Fitness of Senior School-Age Students Using an Obstacle Course // INITIATIVES OF YOUNG SCIENCE AND PRODUCTION: Collection of articles from the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students – Penza: Penza State Agrar. University, 2024. - 1118-1121 p. and D.N. Anishchenko, I.V. Murunov. Forming Interest in Physical Education and Military-Applied Sports in Primary School Children // Actual Problems of Humanities and Social Sciences: Collection of articles from the X All-Russian Scientific and Practical Conference – Penza: Penza State Agrar. University, 2024. - 21-24 p.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою	13
1.1. Характеристика здорового образа жизни обучающихся младшего школьного образа жизни	13
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся младшего школьного возраста, влияющие на формирование здорового образа жизни на секционных занятиях по рукопашному бою	19
1.3. Методы и технологии, способствующие формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного на секционных занятиях по рукопашному бою	28
Выводы по первой главе	32
Глава 2. Организация и выполнение опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою	34
2.1. Диагностика уровней сформированности здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста	34
2.2. Обоснование и апробация программы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою	39
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по апробации программы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою и военно-прикладным видам спорта	52
Выводы по второй главе	58
Заключение	60
Список используемых источников	64

Приложение 1.....	70
Приложение 2.....	73
Приложение 3.....	75
Приложение 4.....	78
Приложение 5.....	81

Введение

Актуальность данной работы обусловлена, в первую очередь, государственной политикой в сфере образования и воспитания подрастающего поколения. В рамках государственного проекта «Демография» функционирует федеральный проект «Формирование системы мотивации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». Благодаря федеральному проекту «Спорт – норма жизни», в рамках всё того же федерального проекта «Демография» закупается новый инвентарь и оборудование для спортивных объектов, строятся и вводятся в эксплуатацию новые спортивные объекты, проводится подготовка новых кадров и повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, проводится тестирование на соответствие государственным требованиям к уровню физической подготовленности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), открываются новые центры тестирования, федеральный проект включает в себя проведение крупных физкультурно-массовых мероприятий («Золотая шайба», «Лыжня России», «Кросс наций», «Кожаный мяч», «День физкультурника»). Вышеперечисленное доказывает высокую заинтересованность государства во возвращении здорового поколения и сохранении этого задела во взрослом возрасте.

В то же время, государство нацелено на воспитания патриотизма в гражданах, любви к Родине. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Работа ведется на базе образовательных, общественных и спортивных организаций. В программу работы большинства военно-патриотических, военно-спортивных клубов и движений, таких как «Юнармия», «Гвардейская смена» входит проведения военно-спортивных игр и соревнований, направленных на физическое, психологическое и

тактическое развитие подрастающего поколение, развитие не только желания, но и готовности в случае необходимости выступить защитниками Родины. А рукопашный бой является национальным видом спорта, обучающий навыкам и способам ведения схватки против одного или нескольких вооруженных или невооруженных противников. На мой взгляд, данный вид спорта является универсальным инструментом гармоничного развития личности юного патриота, приобретения навыка самозащиты и подготовки граждан к службе в армии,

Итак, в рамках данного исследования планируется создать такую систему подготовки в пришкольной секции рукопашного боя, которая будет соответствовать принципам здоровьесберегающих технологий и в то же время формировать понятие о здоровом образе жизни, навыки самозащиты обучающихся младшего школьного возраста.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей младшего школьного возраста – задача первостепенной важности для современного общества. Она способствует не только физическому развитию, но и становлению личности, формированию ценностных ориентаций и навыков, необходимых для успешной адаптации в социуме. В этом контексте, секционные занятия по рукопашному бою могут играть значительную роль, однако, их интеграция в процесс формирования ЗОЖ сопряжена с рядом **противоречий**.

С одной стороны, данные виды спорта способствуют развитию физической силы, выносливости, координации, формируют навыки самообороны и дисциплинируют. Регулярные тренировки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают иммунитет. Военно-прикладные виды спорта, в свою очередь, развивают патриотизм, чувство ответственности и командный дух.

С другой стороны, необходимо учитывать специфику детского организма. Интенсивные тренировки, особенно при неправильной

организации, могут приводить к травмам, переутомлению и развитию хронических заболеваний. Существует опасность психологического давления, формирования агрессивного поведения и чрезмерной ориентации на соревновательный аспект, что противоречит принципам ЗОЖ, подразумевающим гармоничное развитие личности.

Ключевым противоречием является необходимость найти баланс между физической нагрузкой и потребностями растущего организма, между развитием спортивных навыков и формированием социально-позитивных качеств. Разрешение этих противоречий требует комплексного подхода, включающего научно обоснованную методику тренировок, квалифицированный тренерский состав, психолого-педагогическое сопровождение и акцент на воспитательную составляющую. Только в этом случае секционные занятия по рукопашному бою и ВВС станут эффективным инструментом формирования ЗОЖ у младших школьников.

Проблематика данного исследования состоит в малой доле изученности. Отдельно разбираются темы формирования здорового образа жизни и обучения виду спорта рукопашный бой обучающихся школьного возраста. О чем свидетельствует великое множество статей, изданий, учебных пособий по представленным темам, но в процессе выбора темы мной не было найдено ни одного источника, разбирающего возможность и методику формирования ЗОЖ младших школьников посредством обучения рукопашному бою. Разрешение обозначенных противоречий требует разработки научно обоснованной методики, учитывающей возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также акцентирующей внимание не только на физической подготовке, но и на воспитании морально-этических норм и ценностей, необходимых для формирования ЗОЖ.

Обозначенные актуальность, противоречия и проблема обусловили выбор темы исследования: «Формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою».

Объект исследования: обучающиеся младшего школьного возраста МАОУ СШ №150 г.Красноярск.

Предмет исследования: программа формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою.

Цель: теоретически разработать, обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность программы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою.

Гипотеза исследования: программа формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою будет эффективной, если в ней:

- реализуется система знаний о признаках здоровья, об основных факторах сохранения здоровья и о правилах здорового образа жизни;
- создание ситуаций, в которых применяются умения применения в повседневной жизни навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, и здоровьесберегающие способы действия;
- накапливается опыт по применению здоровьесберегающих знаний и умений в имитационных ситуациях.

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

1. Проанализировать сущностное содержание понятия «здоровый образ жизни обучающихся младшего школьного возраста» и его связь с занятиями рукопашным боем.
2. Раскрыть анатомо-физиологические, психические и психологические особенности обучающихся младшего школьного возраста.
3. Разработать программу, направленную на формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою.

Теоретико-методологическую основу исследования формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою составляют общенаучные принципы системности, целостности и деятельностного подхода, позволяющие рассматривать процесс формирования ЗОЖ как многомерное и взаимосвязанное явление.

Опираясь на концепции личностно-ориентированного обучения и воспитания, в исследовании учитываются индивидуальные особенности младших школьников, их потребности и интересы. Теории возрастной психологии и физиологии обосновывают необходимость учета специфики развития детского организма при организации тренировочного процесса по рукопашному бою.

Важным методологическим ориентиром является концепция здоровья как био-психо-социального феномена, определяющая необходимость комплексного подхода к формированию ЗОЖ. Рассматриваются теории физической культуры и спорта, определяющие закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Использованы педагогические теории о роли физического воспитания в формировании гармонично развитой личности, а также теории социальной адаптации и социализации, обосновывающие необходимость формирования у младших школьников позитивных социальных установок и навыков, необходимых для успешной интеграции в общество.

В качестве теоретической базы выступают исследования в области здорового образа жизни, профилактики заболеваний и формирования культуры здоровья. Акцент делается на интеграции теоретических положений с практическим опытом организации секционных занятий по рукопашному бою, с целью создания эффективной модели формирования ЗОЖ у младших школьников.

Методы исследования:

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

Опытно-экспериментальная база. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 150 имени Героя Советского союза В.С.Молокова» г.Красноярск. В опытно-экспериментальной работе было задействовано 112 обучающихся 1-4 классов.

Достоверность обеспечена методологией исследования, её соответствием поставленной проблеме; обоснованной логикой научного исследования; осуществлением исследования на теоретическом и практическом уровнях; выбором методов, адекватных целям и задачам исследования; репрезентативностью объема выборки и статистическими расчетами; внедрением результатов в педагогическую практику.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- раскрыто сущностное содержание понятия «здоровый образ жизни обучающихся младшего школьного возраста» и его связь с занятиями рукопашным боем;
- разработан диагностический инструментарий определения исходного уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста;
- разработана и реализована программа, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою;
- доказана эффективность данной программы.

Теоретическая значимость данной диссертации, заключается в обогащении теории физической культуры, педагогики и психологии новыми знаниями о специфике формирования установок и навыков здорового образа жизни в условиях секционной работы с данной возрастной группой.

Исследование вносит вклад в разработку теоретических основ оптимизации учебно-тренировочного процесса в секциях рукопашного боя и военно-прикладных видов спорта, направленного на гармоничное развитие физических, психических и социальных качеств младших школьников. Теоретически обоснованы критерии отбора содержания, форм и методов физического воспитания, адекватных возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В работе систематизированы факторы, оказывающие влияние на формирование здорового образа жизни младших школьников в контексте секционных занятий, что позволяет более эффективно планировать и реализовывать образовательные программы. Предложена авторская модель формирования здорового образа жизни, включающая комплекс педагогических условий, обеспечивающих интеграцию физического, психологического и социального компонентов.

Результаты исследования расширяют представления о потенциале рукопашного боя как средства физического воспитания и формирования ценностных ориентаций, способствующих укреплению здоровья и повышению адаптационных возможностей младших школьников. Полученные данные могут служить основой для дальнейших научных изысканий в области физической культуры и спорта, а также использоваться в практике работы образовательных учреждений, спортивных секций и оздоровительных центров.

Практическая значимость исследования заключается в:

- разработке, обосновании и апробации программы, обеспечивающей эффективность формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою;

- во внедрении данной программы в образовательный процесс секций по рукопашному бою на базе образовательного учреждения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Теоретически обоснована и практически доказана эффективность использования секционных занятий рукопашным боем как средства формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся младшего школьного возраста. Рукопашный бой, рассматриваемый не только как вид спорта, но и как комплексная система физического, психологического и социального развития, обладает значительным потенциалом в формировании ценностного отношения к здоровью. Этот потенциал раскрывается при условии грамотной педагогической организации процесса, ориентированной на возрастные особенности и индивидуальные потребности детей.

2. Разработана и экспериментально апробирована педагогическая модель формирования ЗОЖ младших школьников на секционных занятиях рукопашным боем. Модель включает в себя целевые, содержательные, организационно-методические и оценочно-результативные компоненты. В её основу положены принципы здоровьесбережения, индивидуализации, интеграции знаний о ЗОЖ в тренировочный процесс и активного вовлечения детей в самостоятельную деятельность по укреплению здоровья.

3. Определены и реализованы эффективные педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование ЗОЖ у младших школьников на секционных занятиях рукопашным боем. К таким условиям относятся: создание здоровьесберегающей образовательной среды, использование разнообразных форм и методов обучения, учитывающих возрастные особенности, интеграция знаний о ЗОЖ в содержание занятий, организация активной самостоятельной деятельности детей, а также взаимодействие с семьей и школьным медицинским персоналом.

4. Результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают положительное влияние занятий рукопашным боем на показатели физического развития, функционального состояния организма,

психоэмоционального благополучия и уровня сформированности знаний и умений в области ЗОЖ у младших школьников. Проведенное исследование свидетельствует о целесообразности и перспективности использования данного вида спорта в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста с целью формирования у них устойчивых навыков и привычек здорового образа жизни.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ СШ № 150 г. Красноярска.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях - И.В.Мурунов, Д.Н. Анищенко. Развитие физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с использованием полосы препятствий // ИНИЦИАТИВЫ МОЛОДЫХ НАУКЕ И ПРОИЗВОДСТВУ: Сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов – Пенза: пензен. гос. аграр. Ун-т, 2024. - 1118-1121 с. и Д.Н.Анищенко, И.В.Мурунов. Формирование интереса к занятиям физической культурой и военно-прикладными видами спорта у детей младшего школьного возраста// Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции – Пенза: пензен. гос. аграр. Ун-т, 2024. – 21-24 с.

Структура. Работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (53 источника), 6 таблиц, 1 рисунок, 5 приложений, 84 страницы.

Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою

1.1. Характеристика здорового образа жизни обучающихся младшего школьного образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) обучающихся младшего школьного возраста представляет собой сложную систему взаимосвязанных элементов, направленных на поддержание и укрепление физического, психического и социального благополучия. Он является фундаментом для полноценного развития личности и успешной адаптации к условиям окружающей среды.

Основными компонентами ЗОЖ в этот период выступают рациональный режим дня, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, личная гигиена, эмоциональная стабильность и отказ от вредных привычек. Рациональный режим дня обеспечивает оптимальное чередование периодов активности и отдыха, создавая условия для эффективного восстановления организма и предотвращения переутомления.

Сбалансированное питание предусматривает поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и микроэлементов для обеспечения нормального роста и развития. Достаточная двигательная активность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению иммунитета.

Сбалансированное питание младших школьников – краеугольный камень их здоровья и успешного развития. В этот критический период активного роста и формирования всех систем организма крайне важно обеспечить поступление достаточного количества энергии, макро- и микронутриентов. Недостаток или избыток любого из этих элементов может привести к серьезным нарушениям в развитии и функционировании детского организма.

Основой рациона младшего школьника должны быть продукты из всех основных пищевых групп: зерновые, овощи и фрукты, молочные продукты, мясо, птица, рыба и бобовые. Зерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, каши и макароны из твердых сортов пшеницы, обеспечивают организм энергией и клетчаткой. Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, необходимыми для поддержания иммунитета и защиты от болезней.

Молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыр, являются важным источником кальция, необходимого для укрепления костей и зубов. Мясо, птица, рыба и бобовые содержат белок, необходимый для строительства и восстановления тканей. Важно отдавать предпочтение нежирным сортам мяса и рыбы, приготовленным на пару, запеченным или отварным способом.

Особое внимание следует уделить ограничению потребления сахара, соли и насыщенных жиров. Сладкие газированные напитки, кондитерские изделия и фаст-фуд должны быть сведены к минимуму, так как они содержат много пустых калорий и мало питательных веществ. Важно приучать детей к здоровым перекусам: фруктам, овощам, орехам и йогуртам. Потребление достаточного количества воды также играет важную роль в поддержании здоровья младших школьников.

Личная гигиена является важным условием профилактики инфекционных заболеваний и поддержания чистоты тела.

Личная гигиена младших школьников – это комплекс правил и действий, направленных на поддержание чистоты тела, полости рта, одежды и обуви, а также на формирование гигиенических навыков. Соблюдение личной гигиены способствует укреплению здоровья, профилактике инфекционных заболеваний и формированию культуры здоровья с раннего возраста.

Одним из важнейших аспектов личной гигиены является соблюдение чистоты тела. Регулярное мытье рук – необходимое условие для

предотвращения распространения инфекций. Дети должны мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после игр на улице и после контакта с животными. Ежедневный душ или ванна также обязательны для поддержания чистоты кожи и удаления загрязнений.

Важную роль играет гигиена полости рта. Чистка зубов дважды в день (утром и вечером) с использованием зубной пасты, содержащей фтор, помогает предотвратить развитие кариеса и заболеваний десен. Необходимо также регулярно посещать стоматолога для профилактических осмотров и профессиональной чистки зубов.

Гигиена одежды и обуви также имеет большое значение. Регулярная смена нижнего белья и носков, чистка и проветривание обуви помогают предотвратить развитие грибковых инфекций и других заболеваний кожи. Одежда должна быть чистой, удобной и соответствовать погодным условиям.

Формирование гигиенических навыков – это длительный процесс, требующий терпения и последовательности со стороны родителей и педагогов. Важно объяснять детям необходимость соблюдения правил личной гигиены и показывать личный пример. В игровой форме можно обучать детей правильному мытью рук, чистке зубов и другим гигиеническим процедурам. Постепенно, при регулярном повторении, эти навыки станут автоматическими и неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка.

Эмоциональная стабильность способствует формированию позитивного настроения, снижению уровня стресса и улучшению взаимоотношений с окружающими.

Эмоциональная стабильность обучающихся младшего школьного возраста – это многогранное понятие, включающее в себя способность ребенка адекватно реагировать на внешние стимулы, контролировать свои эмоции, сохранять позитивный настрой и успешно справляться со стрессовыми ситуациями. В младшем школьном возрасте, когда происходит интенсивное развитие личности и адаптация к новым социальным ролям,

эмоциональная стабильность играет ключевую роль в формировании уверенности в себе, коммуникативных навыков и успешной учебной деятельности.

Одним из важнейших аспектов эмоциональной стабильности является умение распознавать и выражать свои эмоции. Важно, чтобы ребенок понимал, какие чувства он испытывает в тот или иной момент, и умел выражать их социально приемлемым способом. Это помогает избежать накопления негативных эмоций, которые могут приводить к тревожности, агрессии и другим нежелательным проявлениям.

Следующим важным компонентом является развитие навыков саморегуляции. Ребенок должен уметь контролировать свои импульсы, управлять своим поведением и справляться с негативными эмоциями. Это достигается путем развития волевых качеств, формирования адекватной самооценки и обучения стратегиям управления стрессом.

Кроме того, важную роль играет поддержка со стороны взрослых. Родители и педагоги должны создавать благоприятную эмоциональную атмосферу, проявлять понимание и сочувствие к переживаниям ребенка, помогать ему решать проблемы и справляться с трудностями. Позитивное общение, поддержка и похвала способствуют формированию уверенности в себе и укреплению эмоциональной стабильности.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, является обязательным условием сохранения здоровья и предотвращения развития серьезных заболеваний в будущем. Формирование ЗОЖ у младших школьников – это многогранный процесс, требующий комплексного подхода и активного участия как самих детей, так и их родителей, педагогов и медицинских работников.

Профилактика вредных привычек у младших школьников – это комплексная задача, требующая согласованных усилий семьи, школы и общества. В этом возрасте закладываются основы здорового образа жизни, формируются ценностные ориентации и усваиваются поведенческие модели.

Важно не допустить, чтобы вредные привычки пустили корни именно в детстве, когда организм наиболее восприимчив к негативному воздействию.

Первым шагом является формирование осознанного отношения к своему здоровью. Дети должны понимать, что от их образа жизни зависит самочувствие, настроение и способность справляться с учебными нагрузками. Объясняйте доступным языком о вреде курения, алкоголя и наркотиков, а также о последствиях злоупотребления сладким и газированными напитками.

Родителям следует быть примером для подражания. Ребенок копирует привычки взрослых, поэтому важно демонстрировать ответственное отношение к своему здоровью. Поддерживайте физическую активность, придерживайтесь сбалансированного питания и избегайте вредных привычек в присутствии детей.

Школа играет важную роль в образовании и воспитании. Включайте в учебные программы темы о здоровом образе жизни, проводите беседы, дискуссии и интерактивные занятия. Приглашайте врачей и специалистов для проведения лекций и семинаров. Создавайте условия для занятий спортом и творчеством, чтобы дети могли реализовать свой потенциал и найти полезные занятия.

Необходимо уделять внимание психологическому благополучию детей. Помогайте им справляться со стрессом, развивайте навыки общения и умение противостоять негативному давлению сверстников. Важно, чтобы дети чувствовали себя уверенно, могли говорить «нет» и не поддавались на уговоры попробовать что-то вредное.

Распорядок дня обучающихся младшего школьного возраста – это тщательно спланированная структура, обеспечивающая оптимальное сочетание учебной деятельности, отдыха, питания и физической активности. Грамотно организованный режим дня способствует гармоничному развитию ребенка, укреплению его здоровья и повышению успеваемости.

Утро начинается с пробуждения в определенное время, обеспечивающего достаточное количество сна (не менее 9-10 часов).

Утренняя зарядка, легкая и энергичная, подготавливает организм к предстоящему дню. Завтрак должен быть сбалансированным и включать в себя продукты, богатые углеводами, белками и витаминами. Сборы в школу должны быть неторопливыми, чтобы избежать стресса и спешки.

Учебный день в школе требует концентрации внимания и умственной активности. Важно делать короткие перерывы между уроками для отдыха и разминки. После школы необходимо организовать полноценный обед и время для отдыха.

Дневные внеурочные занятия, такие как посещение спортивных секций, кружков или дополнительных занятий, должны соответствовать интересам ребенка и способствовать его всестороннему развитию. Важно чередовать умственную и физическую активность, чтобы избежать переутомления.

Вечером необходимо выделить время для выполнения домашних заданий, чтения книг и подготовки к следующему учебному дню. Ужин должен быть легким и не перегружать желудок перед сном. Перед сном рекомендуется спокойная деятельность, такая как чтение или прослушивание тихой музыки. Важно создать расслабляющую атмосферу, чтобы обеспечить крепкий и здоровый сон.

Адекватная физическая активность обучающихся младшего школьного возраста — это необходимый элемент здорового образа жизни, обеспечивающий гармоничное развитие организма, укрепление здоровья и повышение устойчивости к различным заболеваниям. В этот период происходит интенсивный рост и формирование всех систем организма, поэтому достаточное количество движения имеет решающее значение.

Физическая активность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Регулярные занятия спортом и подвижные игры развивают координацию движений, ловкость, силу и выносливость. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на сердечно-

сосудистую и дыхательную системы, улучшая кровообращение и насыщение организма кислородом.

Важно помнить, что физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка. Необходимо избегать чрезмерных тренировок, которые могут привести к переутомлению и травмам. Родителям и педагогам следует внимательно следить за состоянием ребенка во время занятий и при необходимости корректировать нагрузку.

Кроме организованных занятий спортом, большую пользу приносит свободная двигательная активность. Подвижные игры на свежем воздухе, прогулки, катание на велосипеде или роликах – все это способствует укреплению здоровья и формированию положительного отношения к физической культуре. Важно приучать детей к активному образу жизни с раннего возраста, чтобы сформировать устойчивую привычку к занятиям спортом и физической активности на протяжении всей жизни.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся младшего школьного возраста, влияющие на формирование здорового образа жизни на секционных занятиях по рукопашному бою

Младший школьный возраст (7-10 лет) – это период интенсивного роста и развития, характеризующийся существенными изменениями в анатомо-физиологическом и психоэмоциональном статусе ребенка. Эти особенности оказывают непосредственное влияние на эффективность формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и определяют специфику организации секционных занятий по рукопашному бою и военно-прикладным видам спорта.

В анатомо-физиологическом плане для младших школьников характерна высокая пластичность костно-мышечной системы, что создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и формирования

правильной осанки. Однако, неполная зрелость костной ткани требует осторожного подхода к нагрузкам, исключая чрезмерные силовые упражнения и резкие движения. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы также находятся в стадии активного развития, что определяет необходимость дозированных аэробных нагрузок, способствующих укреплению сердечной мышцы и увеличению жизненной емкости легких.

Младший школьный возраст - это период интенсивного роста и развития, характеризующийся значительными изменениями в физиологии и анатомии ребенка. Эти изменения необходимо учитывать при организации образовательного процесса, чтобы обеспечить оптимальные условия для обучения и развития.

1. Опорно-двигательный аппарат:

Скелет:

Продолжается процесс окостенения, кости еще содержат много хрящевой ткани. Это делает их более гибкими и упругими, но и более подверженными деформации при длительном неправильном положении тела или чрезмерных нагрузках.

Позвоночник все еще формируется, поэтому длительное сидение в неправильной позе может привести к нарушениям осанки (сколиоз, кифоз).

Связочный аппарат недостаточно прочный, что увеличивает риск растяжений и вывихов.

Мышцы:

Мышечная масса увеличивается, но мышцы еще слабые и быстро утомляются.

Развиваются мелкие мышцы кисти, что важно для формирования навыков письма.

Рекомендации:

- Создание условий для правильной посадки за партой (соответствие высоты стола и стула).
- Чередование видов деятельности – умственной и физической.

- Включение в учебный процесс физкультминуток и подвижных игр.

- Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

2. Нервная система:

Головной мозг:

Активно развивается кора головного мозга, совершенствуются высшие психические функции (память, внимание, мышление, речь).

Преобладает процесс возбуждения над процессом торможения, что обуславливает подвижность нервных процессов, высокую эмоциональность и впечатлительность.

Недостаточно развита произвольная регуляция поведения и внимания.

Периферическая нервная система:

Продолжается миелинизация нервных волокон, что повышает скорость проведения нервного импульса и улучшает координацию движений.

Рекомендации:

- Создание благоприятной эмоциональной атмосферы на уроках.
- Использование наглядных пособий и игровых методов обучения.
- Чередование видов деятельности для поддержания внимания.
- Разумное дозирование учебной нагрузки.
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

3. Сердечно-сосудистая система:

Сердце относительно маленькое, продолжает расти и формироваться.

Кровеносные сосуды широкие, но стенки их недостаточно эластичные.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) выше, чем у взрослых (80-90 ударов в минуту).

Артериальное давление (АД) ниже, чем у взрослых.

Рекомендации:

- Не допускать переутомления и перенапряжения.
- Обеспечение достаточной двигательной активности.

- Регулярный контроль пульса и давления при физических нагрузках.

4. Дыхательная система:

Дыхательные пути узкие, слизистая оболочка легко ранима и подвержена воспалениям.

Дыхание частое и поверхностное (20-25 в минуту).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) небольшая.

Диафрагмальное дыхание преобладает над грудным.

Рекомендации:

- Предупреждение респираторных заболеваний.
- Проветривание помещения.
- Дыхательные упражнения.

5. Пищеварительная система:

Желудок относительно маленький, секреторная функция его еще несовершенна.

Ферментативная активность пищеварительных желез ниже, чем у взрослых.

Продолжается формирование микрофлоры кишечника.

Рекомендации:

- Соблюдение режима питания.
- Разнообразный и сбалансированный рацион.
- Избегать переедания и употребления некачественных продуктов.

6. Органы чувств:

Зрение: Продолжается развитие зрительного анализатора, но зрение еще не достигло совершенства. Младшие школьники часто испытывают трудности с фокусировкой на близких предметах, что может приводить к близорукости.

Слух: Развитие слухового анализатора также продолжается. Младшие школьники восприимчивы к громким звукам, которые могут привести к утомлению и снижению слуха.

Рекомендации:

- Обеспечение достаточного освещения при чтении и письме.
- Регулярные проверки зрения.
- Ограничение времени просмотра телевизора и работы за компьютером.
- Создание тихой и спокойной обстановки на уроках.

7. Иммунная система:

Иммунитет еще недостаточно сформирован, что делает детей младшего школьного возраста более восприимчивыми к инфекционным заболеваниям.

Активно развивается иммунная система, формируется иммунологическая память.

Рекомендации:

- Соблюдение правил личной гигиены.
- Закаливание организма.
- Вакцинация согласно календарю прививок.
- Обеспечение достаточного количества витаминов и микроэлементов в рационе.

В заключение, знание и учет анатомо-физиологических особенностей младших школьников позволяет педагогам разрабатывать эффективные методы обучения, создавать оптимальные условия для развития детей и предотвращать возможные проблемы со здоровьем. Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и подход к обучению и воспитанию должен быть дифференцированным.

Психологические особенности младших школьников, такие как повышенная эмоциональность, стремление к новизне и подражание взрослым,

следует учитывать при организации занятий. Использование игровых методов, поощрение инициативы и создание позитивной атмосферы способствуют повышению мотивации и интереса к занятиям. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его темперамент, уровень развития и физическую подготовленность.

Педагогический подход к формированию ЗОЖ у младших школьников должен быть комплексным и направленным на формирование устойчивых навыков самосознания, самоконтроля и саморегуляции. Необходимо обучать детей правилам личной гигиены, рационального питания, режима дня и безопасного поведения. Особое внимание следует уделять профилактике вредных привычек и формированию ценностного отношения к здоровью. Рукопашный бой и военно-прикладные виды спорта, при грамотной организации, могут стать эффективным средством формирования ЗОЖ, способствуя развитию физических качеств, воспитанию силы воли, дисциплины и чувства ответственности.

Занятия рукопашным боем и военно-прикладными видами спорта в младшем школьном возрасте (6-11 лет) оказывают значительное влияние на психическое развитие детей. Важно учитывать психологические особенности этой возрастной группы, чтобы эффективно организовывать тренировочный процесс и избежать негативных последствий.

Основные психологические особенности младших школьников:

1. Познавательные процессы:

- **Преимущественно наглядно-образное мышление:** Дети лучше воспринимают и запоминают информацию, представленную в виде образов, схем, демонстраций. Словесные объяснения должны быть краткими и конкретными.

- **Непроизвольное внимание:** Удерживать внимание на одном объекте длительное время трудно. Необходима смена активности, использование игровых элементов.

- **Механическая память:** Дети хорошо запоминают конкретные действия и движения, но испытывают трудности с пониманием их смысла и логичной последовательности.

- **Развитие воображения:** Активно развивается воображение, что можно использовать для создания игровых ситуаций и мотивации к обучению.

2. Эмоциональная сфера:

- **Высокая эмоциональность:** Дети младшего школьного возраста очень эмоциональны, легко возбудимы и ранимы.

- **Неустойчивость эмоций:** Эмоции быстро сменяются, настроение может меняться несколько раз в течение занятия.

- **Яркие переживания:** Успехи и неудачи воспринимаются очень остро. Важно поддерживать позитивную атмосферу и избегать критики.

- **Зависимость от оценки взрослых:** Оценка тренера и родителей имеет большое значение для самооценки и мотивации ребенка.

3. Волевая сфера:

- **Слабая воля:** Произвольная регуляция поведения еще недостаточно развита. Дети часто действуют импульсивно, не задумываясь о последствиях.

- **Трудности с выполнением длительных и однообразных заданий:** Необходимо разбивать сложные задачи на более простые, использовать игровые методы, поощрять за старание.

- **Подверженность влиянию группы:** Младшие школьники стремятся к признанию в группе, легко поддаются влиянию сверстников. Важно формировать положительный климат в коллективе и развивать самостоятельность.

4. Личностные особенности:

- **Потребность в одобрении:** Дети стремятся заслужить похвалу и одобрение тренера и родителей.

- **Стремление к подражанию:** Дети копируют поведение и манеру тренера или старших товарищей. Тренер должен быть образцом для подражания.
- **Формирование самооценки:** Самооценка ребенка находится в стадии формирования и зависит от успехов и неудач в спортивной деятельности, а также от оценки окружающих.
- **Развитие мотивации:** Мотивация к занятиям может быть разной: интерес к спорту, желание стать сильным, стремление к признанию, влияние родителей. Важно поддерживать и развивать мотивацию, учитывая индивидуальные потребности каждого ребенка.

5. **Нравственное развитие:**

- **Формирование моральных норм и правил:** Младший школьный возраст - период активного усвоения моральных норм и правил поведения. Важно акцентировать внимание на честности, справедливости, уважении к сопернику.
- **Развитие чувства коллективизма:** Занятия в группе способствуют развитию чувства коллективизма, взаимопомощи и ответственности за команду.

Рекомендации для тренеров и педагогов:

- **Учет возрастных особенностей:** При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности психического развития детей.
- **Индивидуальный подход:** Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его темперамент, характер, интересы и способности.
- **Игровая форма обучения:** Использование игровых методов повышает интерес к занятиям и облегчает усвоение материала.
- **Позитивная мотивация:** Необходимо поддерживать положительную мотивацию, хвалить за старание, а не критиковать за ошибки.

- **Развитие волевых качеств:** Важно развивать волевые качества, такие как настойчивость, целеустремленность, самоконтроль.
- **Формирование нравственных качеств:** Необходимо формировать нравственные качества, такие как честность, справедливость, уважение к сопернику.
- **Безопасность:** Обеспечение безопасности на занятиях является приоритетной задачей.
- **Взаимодействие с родителями:** Важно поддерживать связь с родителями, информировать их об успехах и трудностях ребенка, давать рекомендации по дальнейшему развитию.
- **Развитие положительной самооценки:** Помогать формировать адекватную и положительную самооценку, даже при неудачах.
- **Развитие умения контролировать агрессию:** Обучать техникам самоконтроля и направлять агрессивную энергию в конструктивное русло.

Риски и предостережения:

- **Психологическое давление:** Избегать психологического давления на детей, критики и унижений.
- **Чрезмерные нагрузки:** Не допускать чрезмерных физических и психологических нагрузок.
- **Агрессивное поведение:** Пресекать проявления агрессивного поведения и формировать уважительное отношение к сопернику.
- **Развитие страха и неуверенности:** Не допускать ситуаций, которые могут привести к развитию страха и неуверенности в себе.

Заключение:

Учет психологических особенностей младших школьников на занятиях рукопашным боем и военно-прикладными видами спорта позволяет сделать тренировочный процесс эффективным и безопасным, способствует гармоничному развитию личности ребенка, формированию моральных и волевых качеств, а также укреплению здоровья. Важно создать

благоприятную психологическую атмосферу, поддерживать интерес к занятиям и формировать здоровую самооценку.

1.3. Методы и технологии, способствующие формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного на секционных занятиях по рукопашному бою

Занятия рукопашным боем предоставляют уникальную возможность для формирования у младших школьников не только физических навыков, но и ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ). Однако, успех в этом направлении зависит от грамотного применения соответствующих методов и технологий.

1. Методы формирования ЗОЖ:

- **Информационно-просветительские методы:**

- Беседы, лекции, дискуссии: Проведение тематических бесед о значении физической активности, правильном питании, гигиене, вреде вредных привычек (например, курение, алкоголь, чрезмерное увлечение гаджетами). Информация должна быть адаптирована к возрасту и представлена в доступной форме.

- Использование наглядных материалов: Демонстрация плакатов, презентаций, видеороликов, иллюстрирующих принципы ЗОЖ и последствия его несоблюдения.

- Личный пример тренера: Тренер должен своим образом жизни демонстрировать приверженность ЗОЖ, быть примером для подражания.

- **Практические методы:**

- Упражнения на развитие физических качеств: Регулярные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости и быстроты. Важно контролировать нагрузку и следить за правильной техникой выполнения упражнений.

- Обучение основам правильного питания: Проведение практических занятий по составлению здорового рациона, приготовлению полезных блюд.

- Гигиенические процедуры: Обучение правилам личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов, уход за телом).

- Релаксационные упражнения: Обучение техникам релаксации, аутотренинга, дыхательной гимнастики для снятия стресса и напряжения.

- **Методы мотивации и стимулирования:**

- Похвала и поощрение: Поддержка и поощрение за достигнутые успехи, даже небольшие.

- Создание атмосферы позитива и взаимоподдержки: Важно, чтобы занятия проходили в атмосфере дружелюбия и взаимопомощи, где дети чувствовали бы себя комфортно и уверенно.

- Проведение соревнований и эстафет: Организация соревнований и эстафет мотивирует детей к занятиям спортом и формирует командный дух.

- Использование игровых элементов: Превращение тренировок в увлекательную игру повышает интерес к занятиям и делает процесс обучения более эффективным.

- **Методы контроля и оценки:**

- Педагогические наблюдения: Отслеживание изменений в поведении и привычках детей.

- Тестирование физической подготовленности: Регулярное проведение тестов для оценки уровня физической подготовленности.

- Анкетирование и опросы: Проведение анкетирования и опросов для выявления знаний и представлений детей о ЗОЖ.

- Самооценка и взаимооценка: Стимулирование детей к самооценке своей деятельности и взаимооценке результатов других.

- **Метод убеждения:**Используется для формирования убеждений в необходимости ЗОЖ путем разъяснения, доказательства и аргументации;

- **Метод примера:** Основан на подражании положительным примерам поведения и отношения к ЗОЖ;
- **Метод соревнований:** Повышает интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, формирует командный дух;
- **Метод поощрения:** Стимулирует положительное поведение и достижение целей в формировании ЗОЖ.

2. Технологии формирования ЗОЖ:

- **Здоровьесберегающие технологии:**
 - Обеспечение оптимальных условий для занятий: Проветривание помещения, поддержание оптимальной температуры и влажности, соблюдение гигиенических норм.
 - Правильная организация тренировочного процесса: Дозирование нагрузки, чередование видов деятельности, проведение разминки и заминки.
 - Использование спортивного инвентаря, соответствующего возрасту и физическим возможностям детей.
 - Обучение правильной технике выполнения упражнений: Снижение риска травматизма.
- **Игровые технологии:**
 - Использование игр и игровых упражнений: Повышает интерес к занятиям, развивает творческое мышление, формирует навыки коллективной работы.
 - Ролевые игры: Помогают детям усвоить правила поведения в различных ситуациях, развить коммуникативные навыки.
- **Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ):**
 - Использование мультимедийных презентаций, видеороликов, интерактивных игр: Делает процесс обучения более интересным и наглядным.
 - Создание веб-сайтов и блогов: Размещение информации о ЗОЖ, расписания занятий, новостей секции.
 - Использование социальных сетей: Общение с детьми и родителями, обмен информацией, организация онлайн-консультаций.

- **Технологии проектной деятельности:**

- Разработка и реализация проектов, направленных на пропаганду ЗОЖ: Например, создание плакатов, буклетов, проведение спортивных мероприятий, организация акций.

- Вовлечение детей в процесс планирования, организации и реализации проектов: Развивает самостоятельность, ответственность и творческие способности.

- **Технологии личностно-ориентированного обучения:**

- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка: Темперамент, характер, интересы, уровень физической подготовленности.

- Создание индивидуальных программ тренировок: Учитывающих особенности и потребности каждого ребенка.

- Стимулирование самостоятельности и активности: Вовлечение детей в процесс планирования и оценки своей деятельности.

Практические примеры:

- Беседа на тему "Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым". После беседы можно провести игру "Собери полезный завтрак" (из карточек с изображением различных продуктов).

- Тренировка на свежем воздухе с элементами полосы препятствий. После тренировки можно провести дыхательную гимнастику и упражнения на релаксацию.

- Проект "Наша секция – за здоровый образ жизни". В рамках проекта дети могут разработать и изготовить плакаты, листовки, буклеты о ЗОЖ, а также провести спортивное мероприятие для сверстников.

Важные аспекты:

- Системность и последовательность: Формирование ЗОЖ – это длительный и непрерывный процесс, требующий системного и последовательного подхода.

- Вовлечение родителей: Важно привлекать родителей к участию в процессе формирования ЗОЖ у детей.

- Междисциплинарный подход: Формирование ЗОЖ должно осуществляться в комплексе с другими предметами (физкультура, биология, ОБЖ).

- Постоянное обновление и совершенствование: Методы и технологии формирования ЗОЖ должны постоянно обновляться и совершенствоваться с учетом новых научных данных и передового опыта.

В заключение, использование разнообразных методов и технологий, направленных на формирование ЗОЖ, в процессе секционных занятий по рукопашному бою позволит не только укрепить здоровье детей, но и сформировать у них ценностное отношение к ЗОЖ, которое будет сопровождать их на протяжении всей жизни. Важно помнить, что процесс формирования ЗОЖ – это не только задача тренера, но и совместная задача семьи и школы.

Выводы по первой главе

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) обучающихся младшего школьного возраста представляет собой сложную систему взаимосвязанных элементов, направленных на поддержание и укрепление физического, психического и социального благополучия. Он является фундаментом для полноценного развития личности и успешной адаптации к условиям окружающей среды.

Основными компонентами ЗОЖ в этот период выступают рациональный режим дня, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, личная гигиена, эмоциональная стабильность и отказ от вредных привычек. Рациональный режим дня обеспечивает оптимальное чередование периодов активности и отдыха, создавая условия для эффективного восстановления организма и предотвращения переутомления.

2. Младший школьный возраст (7-10 лет) – это период интенсивного роста и развития, характеризующийся существенными изменениями в

анатомо-физиологическом и психоэмоциональном статусе ребенка. Эти особенности оказывают непосредственное влияние на эффективность формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и определяют специфику организации секционных занятий по рукопашному бою и военно-прикладным видам спорта.

В анатомо-физиологическом плане для младших школьников характерна высокая пластичность костно-мышечной системы, что создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и формирования правильной осанки. Однако, неполная зрелость костной ткани требует осторожного подхода к нагрузкам, исключающего чрезмерные силовые упражнения и резкие движения. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы также находятся в стадии активного развития, что определяет необходимость дозированных аэробных нагрузок, способствующих укреплению сердечной мышцы и увеличению жизненной емкости легких.

3. Занятия рукопашным боем и военно-прикладными видами спорта (ВПВС) предоставляют уникальную возможность для формирования у младших школьников не только физических навыков, но и ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ). Однако, успех в этом направлении зависит от грамотного применения соответствующих методов и технологий.

Основными методами формирования ЗОЖ являются информационно-просветительские, практические, методы мотивации и стимулирования, метод контроля и оценки, метод убеждения, методы примера, соревнования и поощрения.

Для формирования ЗОЖ на секционных занятиях по рукопашному бою чаще всего применяются следующие технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, технологии проектной деятельности и технологии личностно-ориентированного обучения.

Глава 2. Организация и выполнение опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою

2.1. Диагностика уровней сформированности здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста

Диагностический этап (констатирующий эксперимент) проводился в 2023г. в естественных условиях образовательного процесса ОУ. В целях обеспечения его валидности наряду с экспериментальной группой в нём участвовала и контрольная группа (всего 112 обучающихся 1-4 класса).

В ходе данного этапа решалась задача выявления исходного уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников – одна из приоритетных задач современного образования. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, формируются привычки и усваиваются знания, определяющие дальнейшее отношение к своему физическому и психическому благополучию. Оценка сформированности ЗОЖ позволяет выявить сильные и слабые стороны образовательного процесса, а также определить пути повышения эффективности работы педагогов и родителей в данном направлении.

Методы оценки включают в себя анкетирование родителей и учащихся, проведение бесед, наблюдение за поведением детей в школе и дома. Важным этапом является анализ результатов медицинских осмотров, позволяющий оценить физическое состояние школьников и выявить факторы риска развития заболеваний.

Критерии оценки сформированности ЗОЖ охватывают несколько ключевых аспектов. Это гигиенические навыки, режим дня, двигательная активность, культура питания, а также психоэмоциональное состояние. Особое внимание уделяется знаниям детей о правилах здорового образа жизни и их умению применять эти знания на практике.

На основе полученных данных разрабатываются индивидуальные и групповые программы коррекции, направленные на формирование здоровых привычек и повышение ответственности за собственное здоровье. Важным аспектом является вовлечение родителей в образовательный процесс, так как именно семья играет ключевую роль в формировании ценностей и установок, касающихся ЗОЖ. Регулярный мониторинг и анализ результатов позволяют оценить эффективность применяемых мер и своевременно вносить коррективы в образовательные программы.

Для выявления уровня сформированности компонентов здорового образа жизни было использовано анкетирование «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г., Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского) (Приложение 1.)

Исходный уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной

активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» 1 баллу и «нет» - 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: $N \% = X * 100 / 54$,

где X - это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

0-27 баллов (0-50 %) - низкий (объектно-пассивный) уровень;

28-45 баллов (52-74 %) - средний (объектно-активный) уровень; 45-54 баллов (76-100 %) - высокий (субъектный) уровень.

Помимо проведения анкетирования с целью выяснения отношения обучающихся к здоровому образу жизни, осведомленности об его компонентах и необходимости соблюдения была проведена беседа с ребятами. Результаты проведения беседы будут представлены ниже, после анализа результатов анкетирования.

Таблица 1.

Обобщенные результаты анкетирования «Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста» (в %)

Уровень сформированности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий уровень (объектно-пассивный)	62,5%	60,7%
Средний уровень (объектно-активный)	26,8%	30,4%
Высокий уровень (субъектный)	10,7%	8,9%

Из таблицы видно, что, как в экспериментальной, так и в контрольной группе отмечается довольно низкий уровень сформированности здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста. Так, в контрольной группе имеют низкий уровень 35 обучающихся, что равно 62,5%, средний - 15 обучающихся (26,8%), а высокий уровень отмечен всего у 6 обучающихся (10,7%).

В экспериментальной группе картина аналогична - низкий уровень сформированности здорового образа жизни продемонстрировали 34 человека, что соответствует 60,7%, средний уровень - 17 обучающихся (30,4%), а высокий уровень сформированности здорового образа жизни имеют всего 5 обучающихся, что соответствует 8,9%.

Для выявления статистически значимых различий между группами было принято решение использовать t-критерий Стьюдента для несвязанных

совокупностей

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}.$$

Результаты представлены в таблице 2. Для выполнения расчетов использовались результаты выполнения анкеты каждым обучающимся в баллах.

Таблица 2.

Сравнение групп испытуемых по результатам анкетирования
«Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся
младшего школьного возраста» по t-критерию Стьюдента до проведения
эксперимента

Группа	M	m	n	t-критерий Стьюдента	P	Вывод
КГ	21,75	2,09	56	0,59	0,55...	Различия статисти чески не значимы
ЭГ	23,43	1,91	56			

По результатам расчетов видно, что различия между группами статистически не значимы, а значит, уровень сформированности становления здорового образа жизни обучающихся является примерно одинаковым.

В ходе беседы с обучающимися и классными руководителями было выяснено, что большинство обучающихся (более 80%) заняты во внеурочной деятельности по различным видам спорта на базе школы или частных спортивных клубов. Но большая часть занимающихся (около половины) плохо понимают, ради чего занимаются, самым частым ответом про цель занятий является «мама/папа записали, я хожу».

По поводу питания и режима дня так же знания обучающихся разошлись с действительностью – дети знают, чем питаться, оптимальный режим питания, отдыха, сна, активности, но многие признались в регулярных отступлениях. Около четверти на регулярной основе не завтракают, больше половины – ложатся на ночной сон сразу после плотного позднего ужина. По моим личным наблюдениям и классных руководителей, дети не жалуют школьное питание – приносят контейнеры с дома, покупают в школьном буфете чипсы, кириешки, различные сладости и газированные напитки. Режим дня также соблюдается весьма опосредованно – более 90% опрошенных признали, что ежедневный отход ко сну приходится на

промежуток между 22 часами и полуночью, в то же время подъем для обучающихся первой смены колеблется между 6 и 7 утра, на лицо явный дефицит ночного сна, дневной же сон не сохранился ни у одного обучающегося.

В связи с вышесказанным, можно сделать вывод, что формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста МАОУ «СШ №150» г. Красноярска находится на низком уровне.

2.2. Обоснование и апробация программы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою

Актуальность формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников не подлежит сомнению. Внедрение секционных занятий по рукопашному бою предоставляет уникальные возможности для комплексного воздействия на физическое и психическое развитие детей. Данный подход позволяет не только укрепить здоровье, но и сформировать необходимые морально-волевые качества, столь важные в современном обществе.

Обоснование программы заключается в необходимости интеграции принципов ЗОЖ в тренировочный процесс. Это предполагает не только физические нагрузки, но и обучение правильному питанию, соблюдению режима дня, формированию навыков личной гигиены и психологической устойчивости. Рукопашный бой способствует развитию координации, силы, выносливости и скорости реакции, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем состоянии здоровья.

Апробация программы предполагает ее внедрение в образовательный процесс с последующим анализом результатов. Оценка эффективности осуществляется на основе мониторинга показателей физического развития, психоэмоционального состояния и уровня знаний о ЗОЖ. Полученные

данные позволяют корректировать программу, адаптируя ее к индивидуальным потребностям обучающихся. Важным аспектом является привлечение к процессу родителей, которые играют ключевую роль в формировании привычек здорового образа жизни.

Программа обучения была рассчитана на 2 учебных года - с сентября 2023 по май 2025 гг. Занятия проводились по 1 разу в неделю в количестве 68 часов за весь курс обучения. Обучение проводилось в рамках курса «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса. Ниже приведена рабочая программа курса, пример одного практического занятия по рукопашному бою (Приложение 2), пример одной беседы о взаимосвязи ведения здорового образа жизни и успешной службы в рядах ВС РФ (Приложение 3), пример занятия по общей физической подготовки (Приложение 4) и пример программы викторины «Польза здорового образа жизни» (Приложение 5).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юнармия» для 1-4 класса составлена на основе нормативно-правовых документов:

Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100);

Приказ от Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Распоряжение Департамента образования от 21.01.2022 № 20 «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

Распоряжение Департамента образования от 30.03.2022 № 269 «О внесении изменения в распоряжение Департамента образования от 21.01.2022 № 20»;

Письмо Департамента образования Владимирской области от 08.07.2022 г №ДО-6957-02-07 «О направлении методических рекомендаций»;

Письмо Департамента образования Владимирской области от 29.07.2022 г № ДО--7460-02-07 «О дополнении к письму Департамента образования от 08.07.2022 №ДО-6957-02-07»;

Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 № 1/22);

Рабочая программа согласно учебному плану, рассчитана на 1-4 класс, 34 часов в год (1 час в неделю) - полный курс обучения составляет 2 года (68 академических часов)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.
- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.
- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

- Умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- Умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);
- Формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;

- Демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- Умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- Навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- Анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- Умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- Критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- Овладение культурой активного использования печатных изданий и Интернет ресурсами.

Коммуникативные:

- Умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- Приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- Умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- Соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

- Отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- Владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;

- Использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности.

В ходе реализации курса внеурочной деятельности обучающиеся научатся:

- Использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- Применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- Правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;
- Владеть навыками управления строя;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Готовить и проводить военно-патриотические мероприятия для разных целевых аудиторий;
- Участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военно-патриотической тематике разного уровня;
- Готовить исследовательские работы по истории создания и применения вооружения и военной техники для участия в конференциях и конкурсах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Военно-историческая подготовка

Теоретическая часть:

Блок «Во славу отечества»

Занятие «Военная теория»

Занятия «Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»;

Военно-историческая подготовка

Занятия «Великие полководцы России», «Уставы. Виды уставов»

Занятие «Дни воинской славы России»

Практическая часть:

Просмотр презентации

« Уставы вооружённых сил РФ»

2. Основы медико-санитарной подготовки

Теоретическая часть: «Медико-санитарная подготовка»

Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика. Шок.

Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока.

Практическая часть:

Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.

Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности.

Оказание пострадавшему первой медицинской помощи при ранении черепа и мозга, в грудную клетку и живот. Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения. Понятие о травматическом токсикозе и его признаки.

Практическая часть: Наложение повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности. Оказание первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

3. Основы военной службы

Приемы стрельбы и способы стрельбы из пневматического оружия.

Теоретическая часть: Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой. Практическая часть: Тренировка в изготовке к стрельбе. Тренировка в стрельбе с упора. Тренировка в стрельбе лежа.

Одиночная строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, обозначение шага на месте, начало движения и остановка.

Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Перестроение из одно шереножного строя в двух шереножный и обратно.

Теоретическая часть:

Назначение, устройство частей и механизмов автомата.

Контрольный осмотр автомата и подготовка его к стрельбе.

Уход за автоматом, его хранения и сбережение.

Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием.

Практическая часть:

Неполная разборка-сборка АК-74.

Одиночная строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, обозначение шага на месте, начало движения и остановка.

4. Гражданская оборона

Задачи медицинской службы Гражданской обороны.

Работа в очагах химического поражения и очагах сильнодействующих ядовитых веществ.

Физические и токсикологические свойства основных аварийно химически опасных веществ (АХОВ - хлор, аммиак), правила поведения на заражённой местности. Средства индивидуальной защиты населения.

Практическая часть:

Выбор средства защиты и необходимый раствор в зависимости от вида АХОВ. Преодоление «заражённого» участка местности в зависимости от физических свойств химически опасных веществ.

5. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Теоретическая часть: беседа «Польза ЗОЖ», встреча с медицинским работником на тему связи военной службы и состояния здоровья военнослужащего, изучение компонентов ЗОЖ и их важности в жизни человека и военнослужащего.

Практическая часть:

Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски), участие в военно-спортивных эстафетах, слетах, сборах.

6. Рукопашный бой.

Теоретическая часть: История вида спорта. Становление на территории Российской Федерации. Основные правила вида спорта.

Практическая часть: обучение самостраховкам, падениям, базовым передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Техника выполнения ударов руками (прямой, боковой, снизу, наотмашь). Техника выполнения ударов ногами (прямой, круговой, боковой, назад). Бросковая техника (бросок передняя подножка, задняя подножка, проход в две ноги, бросок через бедро). Учебно-тренировочные поединки. Обучение базовым приемам самообороны и самозащиты против невооруженного и вооруженного противника.

Таблица 3.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса (начало)

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов	Планируемые результаты обучения (кратко)	Примечания
1	Военно-историческая подготовка	10	Ученики должны знать историю российской армии, имена великих полководцев, структуру воинских званий, основные воинские уставы и дни воинской славы России. Уметь	Возможна организация экскурсии в музей боевой славы / воинскую часть (если есть возможность).

			ориентироваться в военских сигналах.	
--	--	--	---	--

Таблица 3.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса (продолжение)

1.1	Блок «Во славу отечества»	1	Знать значение военной службы в истории России.	Просмотр презентаций, обсуждение.
1.2	Занятие «Военная теория»	1	Знать основные понятия военной теории.	
1.3	Занятия «Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»	3	Знать структуру воинских званий в РФ, понимать значение воинских сигналов, знать основные государственные награды РФ.	
1.4	Занятия «Великие полководцы России»	2	Знать биографии и подвиги великих полководцев России.	Просмотр фильмов, презентации о полководцах, написание эссе.
1.5	Занятия «Уставы. Виды уставов»	1	Знать основные виды воинских уставов и их назначение.	Просмотр презентации «Уставы вооружённых сил РФ»
1.6	Занятие «Дни воинской славы России»	2	Знать даты и события Дней воинской славы России, понимать их значение для истории страны.	
2	Основы медико-санитарной подготовки	14	Ученики должны знать основы оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, отравлениях, уметь накладывать повязки, жгуты, шины,	Возможно приглашение медицинского работника для проведения практических занятий. Использование муляжей и

			транспортировать пострадавших.	тренировочного материала.
--	--	--	--------------------------------	---------------------------

Таблица 3.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса (продолжение)

2.1	Теоретическая часть: «Медико-санитарная подготовка»	2	Знать основные понятия медико-санитарной подготовки, виды кровотечений, признаки шока.	
2.2	Практическая часть: Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях	2	Уметь накладывать жгут, останавливать различные виды кровотечений, выбирать перевязочный материал и накладывать повязки.	
2.3	Правила и способы наложения повязок (голова, грудь, живот, конечности, промежность)	4	Уметь правильно накладывать различные виды повязок на разные части тела.	
2.4	Оказание первой медицинской помощи при ранении черепа и мозга, грудной клетки и живота.	2	Знать особенности оказания первой помощи при ранениях различных органов.	
2.5	Оказание первой медицинской помощи при переломах и отравлениях	4	Уметь оказывать первую помощь при переломах конечностей и отравлениях.	
3	Основы военной службы	20	Ученики должны уметь обращаться с пневматическим оружием, выполнять строевые приемы, знать устройство автомата АК-74 и	Практическое обучение должно проводиться под руководством опытного инструктора. Соблюдение

			уметь его разбирать и собирать, знать правила техники безопасности.	техники безопасности обязательно!
--	--	--	---	-----------------------------------

Таблица 3.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса (продолжение)

3.1	Приемы стрельбы и способы стрельбы из пневматического оружия	6	Уметь выполнять выстрел, соблюдая ТБ	Занятия проводить в специально оборудованном месте (тире). Инструктаж по технике безопасности.
3.2	Одиночная строевая подготовка	4	Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении.	
3.3	Строй. Управление строем	2	Знать основные понятия строевой подготовки, уметь выполнять команды.	
3.4	Назначение, устройство частей и механизмов автомата	2	Знать устройство автомата АК-74.	
3.5	Контрольный осмотр автомата и подготовка его к стрельбе, Уход за автоматом	2	Уметь проводить контрольный осмотр автомата и готовить его к стрельбе.	
3.6	Неполная разборка-сборка АК-74	2	Уметь выполнять неполную разборку и сборку автомата АК-74.	
4	Гражданская оборона	8	Ученики должны знать задачи медицинской службы ГО, уметь действовать в очагах химического поражения, знать правила поведения на заражённой местности,	

			уметь пользоваться средствами индивидуальной защиты.	
--	--	--	--	--

Таблица 3.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса (продолжение)

4.1	Задачи медицинской службы Гражданской обороны	1	Знать задачи медицинской службы ГО.	
4.2	Работа в очагах химического поражения и очагах сильнодействующих ядовитых веществ	3	Знать правила поведения в очагах химического поражения.	
4.3	Физические и токсикологические свойства АХОВ, правила поведения на заражённой местности, средства защиты	2	Знать свойства основных АХОВ, уметь выбирать и использовать средства индивидуальной защиты.	
4.4	Преодоление «заражённого» участка местности.	2	Уметь преодолевать заражённый участок местности с соблюдением правил безопасности.	Имитация зараженного участка местности, использование противогазов.
5	Организация физкультурно-оздоровительной работы	8	Ученики должны понимать важность ЗОЖ для военной службы, знать компоненты ЗОЖ, уметь выполнять физические упражнения, развивать выносливость и силу.	Организация соревнований по ОФП, участие в спортивных мероприятиях. Беседы с медицинским работником.
5.1	Теоретическая часть: беседа «Польза ЗОЖ»,	3	Знать компоненты ЗОЖ, понимать их важность для здоровья.	

	встреча с медицинским работником			
5.2	Передвижение по пересеченной местности, военно-спортивные эстафеты	5	Развивать выносливость и силу, уметь действовать в команде.	

Таблица 3.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Юнармия» для обучающихся 1-4 класса (продолжение)

6	Рукопашный бой	8	Ученики должны знать основные приемы рукопашного боя, уметь защищаться от нападения невооруженного и вооруженного противника.	Занятия должны проводиться под руководством квалифицированного тренера по рукопашному бою. Соблюдение техники безопасности обязательно!
6.1	Теоретическая часть: История вида спорта, правила	1	Знать историю рукопашного боя, основные правила.	Просмотр видеоматериалов, беседы.
6.2	Практическая часть: самостраховки, падения, передвижения, удары руками	3	Уметь выполнять самостраховки, падения, передвижения, удары руками.	
6.3	Практическая часть: удары ногами, броски	2	Уметь выполнять удары ногами, броски.	
6.4	Практическая часть: самооборона, самозащита	2	Уметь применять приемы самообороны и самозащиты против невооруженного и вооруженного противника.	

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по апробации программы формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного

возраста на секционных занятиях по рукопашному бою и военно-прикладным видам спорта

Итогово-диагностический этап реализуемой нами программы был направлен на изучение итогового состояния уровня сформированности здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою после проведенного полного курса обучения.

Курс обучения был рассчитан на 2 учебных года, составил 68 академических часов. Как и изначальное тестирование, итоговое проводилось по той же самой анкете (Приложение 1.).

Контрольный срез сформированности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста позволяет отметить положительную динамику (Таблица 4.).

Таблица 4.

Обобщенные итоговые результаты анкетирования «Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста» (в %)

Уровень сформированности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий уровень (объектно-пассивный)	26,8%	7,1%
Средний уровень (объектно-активный)	44,6%	48,3%
Высокий уровень (субъектный)	28,6%	44,6%

Как видно из представленной таблицы, после проведения эксперимента наблюдаются заметные изменения, так, в контрольной группе объективно-пассивный уровень сформированности здорового образа жизни продемонстрировали 15 обучающихся младшего школьного возраста, что равно 26,8%. Средний уровень отмечается у 25 обучающихся (44,6%), а

высокий уровень, в свою очередь продемонстрировали 16 обучающихся, что составило 28,6%.

Данные экспериментальной группы гласят, что низкий уровень сформированности остался у 4 обучающихся (7,1%), средний уровень продемонстрировали 27 обучающихся, что равно 48,3%, но высокий уровень отмечен уже у 25 ребят и составляет 44,6%.

Для большей наглядности, результаты обоих анкет были сведены в одну таблицу (Таблица 5).

Таблица 5.

Сравнительные результаты анкетирования «Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста» (в %)

Уровень сформированности	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	НИ	КИ	НИ	КИ
Низкий уровень (объектно-пассивный)	62,5%	26,8%	60,7%	7,1%
Средний уровень (объектно-активный)	26,8%	44,6%	30,4%	48,3%
Высокий уровень (субъектный)	10,7%	28,6%	8,9%	44,6%

Как видно из Таблицы 3, в каждой группе испытуемых произошли изменения уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.

Итак, в контрольной группе испытуемых низкий уровень сформированности продемонстрировало 62,5% на начальном этапе проведения эксперимента, контрольное измерение показало 26,8%, изменение составляет 35,7%. Изначально средний уровень был отмечен у 26,8% обучающихся, после проведения эксперимента показатель составил 44,6%, изменение на 17,8%. Высокий уровень, по результатам начального

анкетирования отмечен у 10,7% опрошенных, по результатам контрольных измерений 28,6%, изменение составило 17,9%.

Показатели экспериментальной группы несколько отличаются. По результатам первого анкетирования 60,7% обучающихся продемонстрировали низкий уровень сформированности здорового образа жизни, по результатам второго анкетирования уже 7,1%, изменение составило 53,6%. Средний уровень в начале эксперимента отмечен у 30,4% респондентов, после эксперимента – 48,3%, прирост 17,9%. Высокий уровень определен у 8,9% обучающихся на начало опытно-экспериментальных работ, а к моменту окончания составлял уже 44,6%, изменение на 35,7%.

Так как уменьшение числа обучающихся, имеющих низкий уровень формирования здорового образа жизни являлось основной целью, то уменьшение показателя является положительным и отмечено как прирост. Итак, для результатов сравнительного анализа были просчитаны относительные изменения и отражены в таблице 6.

Таблица 6.

Относительные изменения результатов анкетирования
«Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся
младшего школьного возраста» (в %)

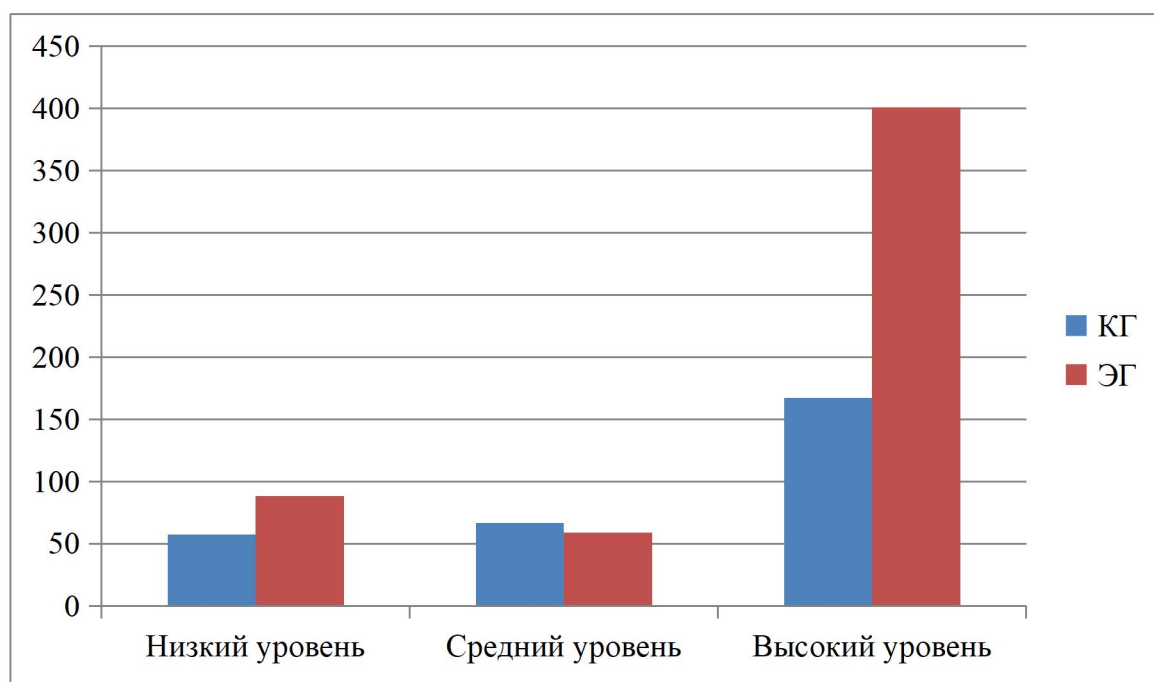
Уровень сформированности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий уровень (объектно-пассивный)	57,12%	88,3%
Средний уровень (объектно-активный)	66,42%	58,88%
Высокий уровень (субъектный)	167,29%	401,12%

На основе вышеприведенной таблицы видно, что положительные изменения отмечены в обеих группах испытуемых, но в экспериментальной группе по двум из трех показателей результаты выше. Итак, разница между

показателями низкого уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста больше в экспериментальной группе на 37,18%. Напротив, средний уровень сформированности чаще демонстрировали обучающиеся контрольной группы, этот показатель выше на 7,54%. Наиболее серьезные изменения отмечаются в высоком уровне сформированности и данный показатель выше в экспериментальной группе на 233,83%. Для большей наглядности, результаты таблицы 4 отражены на рисунке 1.

Рис.1.

Относительные изменения результатов анкетирования
«Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся
младшего школьного возраста» (в %)



Также была проведена итоговая беседа с обучающимися обеих групп испытуемых по поводу пользы здорового образа жизни и его роли в жизни каждого обучающегося. В ходе беседы отмечено, что наблюдаемые повзрослели, получили больше метапредметных знаний и компетенций, расширили кругозор. Но среди обучающихся экспериментальной группы наблюдается больший уровень серьезности и осознанности – ребята более сконцентрированные, внимательнее слушают, более точно выполняют

поставленный перед ними задачи, чем обучающиеся контрольной группы. Большая часть обучающихся контрольной группы продолжают заниматься различными видами спорта на базе школы и за её пределами, но всё также плохо понимают ради чего тренируются, не имеют конкретной цели и личных мотивов. Обучающиеся экспериментальной группы являются воспитанниками Юнармии и занимаются рукопашным боем. На момент окончания эксперимента все 56 человек приняты в ряды ВВПОД Юнармия и прошли официальную церемонию посвящения. 20 человек имеют крепкое желание связать свою жизнь со службой в Вооруженных силах Российской Федерации. Еще 17 человек начали заниматься рукопашным боем помимо школьной секции и уже выступают на соревнованиях по виду спорта. Ребята могут объяснить для чего заниматься спортом и как сохранить и преумножить своё здоровья в повседневной жизни.

Для выяснения статистической значимости различий так же был использован метод t-критерия Стьюдента, результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Сравнение групп испытуемых по результатам анкетирования «Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста» по t-критерию Стьюдента после проведения эксперимента

Группа	M	m	n	t-критерий Стьюдента	p	Вывод
КГ	34,48	1,83	56	3,9	0,0001	Различия статисти чески значимы
ЭГ	42,82	1,11	56			

По результатам расчетов видно, что различия между группами после проведения опытно-экспериментальных работ статистически значимы, а

значит, что результаты можно считать достоверными, а эффективность программы – высокой.

На основании всего вышеперечисленного, считаем, что результаты опытно-экспериментальных работ являются положительными и подтверждают эффективность разработанной программы занятий для обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою.

Выводы по второй главе

Глава 2, посвященная организации и выполнению опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников посредством секционных занятий рукопашным боем, представляет собой ключевой этап исследования. В рамках этой главы была детально описана структура эксперимента, включающая диагностический, формирующий и контрольный этапы. Подробно рассмотрены методы и инструменты, использованные для оценки исходного уровня знаний и физической подготовленности учащихся, а также отслеживания динамики изменений в процессе эксперимента.

Особое внимание уделено описанию разработанной программы, интегрирующей элементы обучения рукопашному бою и формирования представлений о здоровом образе жизни. Структура занятий включала теоретические блоки, практические упражнения и рефлексивные сессии, направленные на осознание учащимися значимости здоровья и способов его поддержания.

Анализ полученных результатов, представленный в главе, свидетельствует о положительном влиянии занятий рукопашным боем на физическое и психоэмоциональное состояние младших школьников.

Отмечено улучшение показателей физической подготовленности, повышение мотивации к занятиям спортом и обогащение знаний о принципах здорового образа жизни. Сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной групп подтверждает эффективность разработанной программы и ее потенциал в формировании устойчивых навыков и привычек, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

В заключение, проведенная опытно-экспериментальная работа продемонстрировала перспективность использования секционных занятий рукопашным боем в качестве инструмента формирования здорового образа жизни у младших школьников. Полученные результаты могут служить основой для дальнейших исследований в данной области и разработки практических рекомендаций для педагогов и тренеров.

Заключение

Проведенная теоретическая и опытно-экспериментальная работа позволила сформулировать определенные общие выводы по исследованию.

В результате анализа сущностного содержания понятия «здоровый образ жизни обучающихся младшего школьного возраста» и его связи с занятиями рукопашным боем, можно сделать следующие выводы. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) для младших школьников – это многокомпонентное понятие, включающее в себя не только физическую активность и рациональное питание, но и психологическое благополучие, соблюдение режима дня, гигиенические навыки, а также профилактику вредных привычек. Это целостная система, направленная на гармоничное развитие личности и укрепление здоровья ребенка.

Анализ показал, что занятия рукопашным боем, при правильной организации, могут эффективно способствовать формированию ЗОЖ у младших школьников. Интенсивные физические нагрузки, свойственные данному виду спорта, развивают силу, выносливость, координацию и другие важные физические качества. Дисциплина и самоконтроль, воспитываемые в процессе тренировок, благоприятно влияют на психологическое состояние и способствуют формированию волевых качеств.

Более того, занятия рукопашным боем могут интегрировать обучение основам здорового питания, гигиены и профилактики травматизма. При условии грамотного подхода тренера, дети осознают взаимосвязь между физической активностью, правильным питанием и общим состоянием здоровья. Таким образом, рукопашный бой выступает не только как средство физического развития, но и как инструмент формирования осознанного отношения к здоровью и ЗОЖ в целом, обеспечивая комплексный подход к воспитанию здорового поколения.

В результате проведенного анализа анатомо-физиологических, психических и психологических особенностей обучающихся младшего

школьного возраста, можно сделать вывод о том, что данный возрастной период является уникальным и определяющим этапом в развитии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности этого возраста характеризуются продолжающимся ростом и развитием всех органов и систем. Важно учитывать незрелость костно-мышечной системы, относительную слабость связочного аппарата и повышенную утомляемость нервной системы. Это требует особого подхода к организации физической активности, в том числе и на занятиях рукопашным боем, с акцентом на умеренность нагрузок и предотвращение травм.

Психические особенности младших школьников проявляются в повышенной эмоциональности, впечатлительности и подражательности. Дети этого возраста легко усваивают новую информацию, но нуждаются в постоянной поддержке и позитивном подкреплении. Занятия рукопашным боем, построенные на принципах уважения и сотрудничества, способствуют развитию таких качеств, как самоконтроль, дисциплина и уверенность в себе.

Психологические особенности младшего школьного возраста связаны с формированием самооценки, развитием познавательных процессов и становлением социальных навыков. Важно создавать на занятиях рукопашным боем условия для успешной самореализации, поощрять инициативу и самостоятельность. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать программу обучения в соответствии с его потребностями и возможностями.

В совокупности, учет анатомо-физиологических, психических и психологических особенностей младших школьников является необходимым условием для эффективной организации занятий рукопашным боем, направленных на формирование здорового образа жизни и гармоничное развитие личности.

Разработана программа, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста на секционных занятиях по рукопашному бою. Исследование проводилось в течение 2

учебных лет на базе МАОУ СШ №150 г.Красноярск. Экспериментальная выборка составила 112 обучающихся младшего школьного возраста. Полный курс обучения был рассчитан на 68 академических часов и был реализован в рамках программы дополнительного образования Юнармия для обучающихся 1-4 класса. В программы были включены следующие блоки, предполагающую теоретическую и практическую часть обучения: военно-историческая подготовка, основы медико-санитарной подготовки, основы военной службы, гражданская оборона, организация физкультурно-оздоровительной работы и рукопашный бой.

Рамках опытно-экспериментальных работ было два контрольных среза – первоначальный и итоговый. Оба проводились посредством анкетирования «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г., Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского). Во время первоначального контроля как в экспериментальной, так и в контрольной группе отмечается довольно низкий уровень сформированности здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста. Так, в контрольной группе имели низкий уровень 62,5%, средний - 26,8%, а высокий уровень отмечен у 10,7% обучающихся, в экспериментальной группе 60,7%, 30,4% и 8,9% соответственно.

После проведения эксперимента результаты выглядят следующим образом: в контрольной группе низкий уровень сформированности 26,8%, средний уровень 44,6%, а высокий уровень 28,6%, а в экспериментальной 71,%, 48,3% и 44,6% соответственно.

Относительные изменения результатов анкетирования «Сформированность становления здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста» составили 57,12%, 66,42% и 167,29% в контрольной группе и 88,3%, 58,88% и 401,12% в экспериментальной группе по низкому, среднему и высокому уровню сформированности здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста.

На основании всего вышесказанного, делаем вывод, что разработанная программа имеет высокую эффективность, соответственно, цель исследования достигнута в полном объеме, все задачи выполнены, гипотеза доказана и оказалась верна.

Список используемых источников

1. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ (последняя редакция)
2. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"
3. Абрамов, А. В. *Рукопашный бой: Техника и тактика современного боя*. Москва: Спорт, 2022. – 240 с.
4. Абрамова, Г.С. *Возрастная психология: учебник для вузов*. М.: Юрайт, 2023. – 416 с.
5. Адольф, В. А. Цифровая среда образовательного процесса: угрозы и перспективы / В. А. Адольф, К. В. Адольф // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXV международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 07–08 апреля 2022 г.). – Красноярск, 2022. – С. 194-196.
6. Адольф, В. А. Угрозы цифровизации образования и их решение / В. А. Адольф, К. В. Адольф // Научный компонент. – 2022. – № 1(13). – С. 88-95. – DOI 10.51980/2686-939X_2022_1_88.
7. Амосов, Н.М. *Раздумья о здоровье* / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987. – 64 с.
8. Андреева Т.Н. *Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода : автореф... дис.кан. пед. наук.* – Чебоксары.:2013. – 22 с.
9. Анищенко Д.Н. Развитие физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с использованием полосы препятствий / Мурунов И.В, Анищенко Д.Н. // ИНИЦИАТИВЫ МОЛОДЫХ НАУКЕ И ПРОИЗВОДСТВУ: Сборник статей VIII Всероссийской научно-

практической конференции молодых ученых и студентов – Пенза: пензен. гос. аграр. Ун-т, 2024. - 1118-1121 с.

10. Анищенко Д.Н. Формирование интереса к занятиям физической культурой и военно-прикладными видами спорта у детей младшего школьного возраста / Анищенко Д.Н., Мурунов И.В. // Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции – Пенза: пензен. гос. аграр. Ун-т, 2024. – 21-24 с.

11. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 2019. – 192 с.

12. Баландина, Т.Г. «Военно-патриотическое воспитание младших школьников: методические рекомендации по реализации программы «Юнармия»». М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2021.

13. Баль, Л.В., Барсукова, Н.К. Здоровьесберегающая деятельность в школе: методические рекомендации. М.: Вентана-Граф, 2021. – 208 с.

14. Бахарев Ю.А., Панкратов С.Б., Тупицын В.П., Лобанов А.С., Сорокин И.А. РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВИДЕ СПОРТА "РУКОПАШНЫЙ БОЙ" // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. - №3(205) – С. 12-17.

15. Бойков, А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде / А. Е. Бойков // Молодой ученый. 2014. № 3 (62). С. 871–874.

16. Буйнов, Л. Г. Формирование ценностных ориентаций учащихся в работе по профилактике наркозависимости // Л. Г. Буйнов, Л. И. Сыромятникова // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. № 3 (40). С. 459–460.

17. Васильева ОС, Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2020. – 352 с.

18. Васильева, Т. С. Использование здоровьесберегающих технологий, как системный подход обучения, воспитания и развития младшего школьника / Т. С. Васильева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 8.4 (112.4). — С. 3-5.

19. Волков А.П. Начальная спортивная подготовка по рукопашному бою девочек младшего школьного возраста с использованием состязательно-игровой методики: автореф... дис.кан. пед. наук. – Санк-Петербург.:2022. – 26 с.

20. Ворожейкин А.В., Воронин Д.И., Антипин Ю. А., Глухов А. В. Рукопашный бой как универсальное средство физической культуры для решения задач развития детей дошкольного возраста // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта - 2022. - 28(4). - С 224-235.

21. Ворожейкин А.В., Тарасов А.В., Волков А.П. Анализ уровня физического развития и физической подготовленности девочек на этапе начальной подготовки в виде спорта рукопашный бой // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – №4(20) – С. 92-109.

22. Григорьев, С. А. *Методика обучения рукопашному бою детей и подростков*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 160 с.

23. Гоголева, Е.В. Игровые технологии в формировании здорового образа жизни младших школьников. СПб.: Детство-Пресс, 2022. – 160 с.

24. Дмитриев, А.А. «Формирование ценностного отношения к здоровью средствами военно-прикладных видов спорта у младших школьников». СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2022.

25. Дмитриев, П. С. *Психологическая подготовка в рукопашном бою*. Москва: Академия, 2024. – 200 с.

26. Егоров, К. Д. *Рукопашный бой: базовая техника и прикладные аспекты*. Новосибирск: Наука, 2022. – 280 с.

27. Загинайло, Д. В. Педагогические методы развития свойств внимания у детей младшего школьного возраста / Д. В. Загинайло //

Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сборник статей по материалам LIV международной научно-практической конференции, Москва, 28 декабря 2021 года. - Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2021. - С. 9-13).

28. Зайцев, М. Ю. *Тактическая подготовка в рукопашном бою*. Самара: Универс-групп, 2021. – 150 с.

29. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – С. 34-42.

30. Змановская, А.А. Формирование здорового образа жизни личности: теория и практика. М.: МГУ, 2021. – 256 с.

31. Иванов, А. И. *Рукопашный бой: самозащита в экстремальных ситуациях*. Казань: КГТУ, 2023. – 190 с.

32. Иванова, И.П. Уроки здоровья в начальной школе: методическое пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2023. – 192 с.

33. Козлов, В. В. *Рукопашный бой: техника ударов и защиты*. Воронеж: ВГУ, 2020. – 170 с

34. Козлова, Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 10 (69). — С. 387-389.

35. Крючек, Д.А. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста. М.: Спорт, 2024. – 176 с.

36. Кудряшова С.К. ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №48-2 – С. 136 -139.

37. Кузнецова, В.П., Петров, И.С. «Здоровьесберегающие технологии в военно-патриотическом воспитании: сборник методических разработок для начальной школы». Екатеринбург: УрГПУ, 2023.

38. Лебедев, Н. А. *Рукопашный бой: современные подходы к тренировке*. Красноярск: СФУ, 2024. – 220 с.
39. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022. – 287 с.
40. Малофеев, Д. В. Применение средств самообороны в физическом воспитании школьников / Д. В. Малофеев, Д. В. Кононов // Формирование и развитие новой парадигмы науки в условиях постиндустриального общества: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пермь, 20 июня 2021 года. - Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2021. - С. 162-166.
41. Махов, С. Ю. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом / С. Ю. Махов // Наука-2020. - 2019. - № 9(34). - С. 72-88.
42. Михайлов, Р. П. *Специальная физическая подготовка в рукопашном бою*. Омск: ОГУ, 2021. – 140 с.
43. Овчаров, Е.А. Здоровье школьников. Медико-социальный, экономический и педагогический аспекты / Е.А. Овчаров, Л.В. Родионова, Е.Е. Борш. – Нижневартовск, 2020. Основы дошкольной педагогики / под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. — М.: Педагогика, 1980. — 272 с.
44. Павлова Е.П., Халикова В.О., Формирование основ здорового образа жизни в воспитании младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №77-1 – С. 226.-228.
45. Пильник Я.Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: автореф... дис.кан. пед. наук. – Санк-Петербург.:2006. – 22 с.
46. Сергеев, Н.И. «Психолого-педагогическое сопровождение юнармейского движения в начальной школе: формирование личностных качеств и ЗОЖ». Казань: КФУ, 2024.
47. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ППРО, 2023. – 132 с.

48. Сорокина, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как фактор повышения качества человеческого потенциала / Л. А. Сорокина, Д. В. Сухоруков, Е. В. Смирнова // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 1 (29). С. 111–114.

49. Тихомирова, Е.А. «Социальное проектирование в юнармейском движении как средство формирования ЗОЖ у младших школьников». Новосибирск: НГПУ, 2020.

50. Тихонов, Д. Е. *Рукопашный бой: подготовка к соревнованиям*. Иркутск: ИГУ, 2020. – 200 с.

51. Яцковский, Андрей Владимирович. Блочная методика формирования прикладных навыков самообороны у студенток вуза : монография / А. В. Яцковский, В. В. Пономарев ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 101, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 88-102.

52. Hayman, Laura L. Promoting a Healthy Lifestyle With Children // The Journal of Cardiovascular Nursing. – 2010. – Vol.25 - №3 – P.228-232.

53. Imamova A.O., Salomova F. I., Axmadaliev N. O., Nigmatullaeva D. J., Toshmatova G. A., Sharipova S. A. Ways to Optimize the Formation of the Principles of a Healthy Lifestyle of Children // American Journal of Medicine and Medical Sciences. – 2022. – Vol.12. - №6 – P. 606-608.

Анкета

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа - «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

1. Ценностно-смысловой блок Подумайте и ответьте:

1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

1.4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?

1.5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.9. Любите ли Вы учиться?

2. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни - это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6- 8 часов в неделю)?

2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

3. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность? 3.2.

Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

3.2. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

3.3. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

3.4. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?

3.5. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?

3.6. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?

3.7. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?

3.8. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

План-конспект занятия по рукопашному бою

Тема: Техника выполнения прямого удара рукой.

Цель: Ознакомить с базовой техникой прямого удара рукой за ограниченное время.

Задачи:

1. Ознакомить с основными элементами техники прямого удара рукой.
2. Научить правильной стойке и базовому передвижению для выполнения удара.
3. Сформировать первичное представление о биомеханике удара.

Место проведения: Зал борьбы МАОУ СШ №150

Время: 40 минут

Инвентарь:

1. Боксерские перчатки
2. Макивары
3. Медицинская аптечка

Участники: Воспитанники программы Юнармия обучающиеся 1-4 класса.

Тренер: Инструктор по рукопашному бою

I. Вводная часть (5 минут)

Построение и приветствие (2 минуты)

Проверка присутствующих, готовности.

Краткий инструктаж по технике безопасности. **Главное – контроль!**

Разминка (3 минуты)

Легкий бег, махи руками/ногами, наклоны (максимально быстро).

II. Основная часть (30 минут)

Теоретическая часть (3 минуты)

Краткое объяснение: что такое прямой удар рукой (джеб), его применение.

Демонстрация техники (инструктор показывает медленно и четко):

Стойка: Боевая стойка (коротко указать основные моменты, можно не фронтальную).

Удар: Выброс руки вперед, кулак сжат, плечо прикрывает подбородок.

Возврат: Рука быстро возвращается в исходное положение.

Практическая часть (27 минут)

Отработка стойки (5 минут):

Ученики повторяют боевую стойку. Инструктор корректирует.

Отработка удара в воздух (10 минут):

По команде инструктора – выброс руки вперед. Акцент на правильной траектории и возврате.

Небольшие шаги вперед и удары.

Работа на макиварах (12 минут):

По одному подходят к макиваре и делают серию ударов.

Инструктор корректирует технику индивидуально.

III. Заключительная часть (5 минут)

Вопросы и ответы (2 минуты)

Ученики задают вопросы, инструктор отвечает.

Краткий повтор основных моментов (2 минуты)

Инструктор повторяет важные аспекты

Завершение (1 минута)

Приложение 3.

План беседы: "Здоровье - твой лучший друг на службе Родине!" (1-4 класс, 40 минут)

Цель: Сформировать у детей понимание значимости здорового образа жизни для успешной службы в армии.

Задачи:

Объяснить, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) простым и понятным языком.

Рассказать, как ЗОЖ помогает быть сильным, выносливым и умным.

Показать связь между ЗОЖ и успешной службой в армии.

Вдохновить детей на ведение ЗОЖ.

Форма проведения: Беседа с элементами игры и обсуждения.

Материалы:

Картинки с изображением здоровых продуктов, спортивных занятий, режима дня, солдат.

Плакат с правилами ЗОЖ (можно нарисовать вместе с детьми).

Небольшие призы (наклейки, конфеты) для самых активных участников. (по желанию)

План беседы:

(5 минут) 1. Приветствие и знакомство:

Приветствие детей.

Краткое представление (кто вы, почему пришли, чем занимаетесь).

Вовлекающий вопрос: "Ребята, кто из вас хочет быть сильным, смелым и умным?" (Спросить нескольких детей, почему они этого хотят).

(10 минут) 2. Что такое "Здоровый образ жизни"?

Задать детям вопрос: "А что значит быть здоровым?" (Выслушать ответы).

Объяснение: ЗОЖ – это когда мы правильно питаемся, занимаемся спортом, хорошо отдыхаем и следим за своим телом. Это как заправлять машину хорошим бензином, чтобы она хорошо ехала!

Обсуждение:

Питание: Показать картинки с овощами, фруктами, кашей, мясом. Спросить: "Какие продукты полезные? Почему?" Объяснить, что полезные продукты дают нам энергию и помогают расти.

Спорт: Показать картинки с разными видами спорта. Спросить: "Кто занимается спортом? Каким?" Объяснить, что спорт делает нас сильными, ловкими и выносливыми.

Режим дня: Спросить: "Во сколько вы ложитесь спать? Во сколько встаете?" Объяснить, что важно ложиться спать вовремя, чтобы хорошо выспаться и быть бодрыми.

Гигиена: Рассказать о важности чистки зубов, мытья рук, умывания.

(15 минут) 3. Здоровье и служба в армии:

Задать вопрос: "Кто из вас знает, кто такие солдаты?" (Выслушать ответы).

Показать картинки с изображением солдат.

Объяснение: Солдаты – это люди, которые защищают нашу страну. Им нужно быть очень сильными, выносливыми и умными!

Обсуждение:

"Как вы думаете, почему солдатам нужно быть здоровыми?" (Выслушать ответы).

"Что будет, если солдат будет плохо питаться?" (Будет слабым и не сможет выполнять задания).

"Что будет, если солдат не будет заниматься спортом?" (Не сможет быстро бегать и метко стрелять).

"Что будет, если солдат не будет выспаться?" (Будет невнимательным и может совершить ошибку).

Примеры: Рассказать короткие истории о солдатах, которым хорошее здоровье помогло выполнить сложные задачи. (Придумать истории заранее, адаптировав их под возраст детей).

(5 минут) 4. Игра "Собери рюкзак солдата":

Объяснить правила игры: нужно собрать рюкзак солдата только из тех предметов, которые помогут ему быть здоровым и сильным.

Подготовить картинки с изображением разных предметов (каша, конфета, гантель, книга, телефон, и т.д.).

Дети по очереди выбирают предметы и объясняют, почему они нужны солдату.

За правильный ответ – небольшой приз (наклейка, конфета).

(3 минуты) 5. Практическое задание "Зарядка для солдата":

Провести короткую зарядку (2-3 упражнения на разминку рук, ног, туловища).

Объяснить, что это простые упражнения, которые можно делать каждый день, чтобы быть бодрыми и здоровыми.

(2 минуты) 6. Заключение и подведение итогов:

Напомнить детям, что здоровье – это их лучший друг на службе Родине!

Повторить основные правила ЗОЖ.

Вдохновить детей на ведение здорового образа жизни.

Поблагодарить детей за участие в беседе.

План-конспект занятия по ОФП для секции рукопашного боя (1-4 класс)

Дата: 13 декабря 2024 **Время:** 40 минут

Цель: Развитие общей физической подготовки (ОФП) у обучающихся 1-4 классов средствами круговой тренировки.

Задачи:

Укрепление основных групп мышц.

Развитие гибкости и координации.

Воспитание выносливости и дисциплины.

Создание положительного эмоционального фона.

Метод: Круговая тренировка

Оборудование:

Маты гимнастические

Скакалки

Мячи (баскетбольные или волейбольные)

Конусы или маркеры

Секундомер

Структура занятия:

I. Подготовительная часть (5 минут)

Построение и приветствие (1 минута)

Построение в шеренгу.

Проверка присутствующих.

Объявление темы и задач занятия.

Разминка (4 минуты)

Бег на месте/по кругу (1 мин)

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы (1 мин)

Махи руками вперед/назад (30 сек)

Вращения руками в локтевых и плечевых суставах (30 сек)

Наклоны головы вперед/назад, вправо/влево (30 сек)

Вращения туловищем (30 сек)

II. Основная часть (30 минут)

Круговая тренировка (3 круга)

Количество станций: 6

Время работы на станции: 45 секунд

Время отдыха между станциями: 15 секунд

Отдых между кругами: 1 минута

Станции:

Отжимания от пола/от скамейки: (Упрощенный вариант для начинающих - от скамейки или с колен) Укрепление мышц груди, плеч и трицепсов.

Приседания: Укрепление мышц ног и ягодиц. Следить за правильной техникой: спина прямая, колени не выходят за носки.

Пресс: Подъемы туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Укрепление мышц живота. Можно использовать усложненный вариант - подъемы ног лежа на спине.

Выпады вперед: Поочередные выпады каждой ногой вперед. Укрепление мышц ног и развитие баланса.

Прыжки со скакалкой: Развитие Coordination, выносливости и укрепление мышц ног.

"Планка": Удержание положения упора лежа на предплечьях. Укрепление мышц кора (живот, спина).

III. Заключительная часть (5 минут)

Упражнения на восстановление дыхания (2 минуты)

Глубокие вдохи и выдохи.

Плавные движения руками.

Растяжка (2 минуты)

Растяжка мышц ног (передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц).

Растяжка мышц рук (дельтовидных, трицепсов).

Наклоны вперед и в стороны для растяжки мышц спины.

Подведение итогов (1 минута)

Обсуждение занятия.

Оценка работы учеников.

Домашнее задание (при необходимости).

Построение и прощание.

Методические указания:

Перед началом тренировки важно провести инструктаж по технике безопасности.

Следить за правильным выполнением упражнений.

Регулировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности учеников.

Поощрять и мотивировать учеников.

Создавать позитивную и дружелюбную атмосферу на занятии.

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Приложение 5.

Викторина «Польза здорового образа жизни» для 1-4 классов

Цель: Актуализация и закрепление знаний о здоровом образе жизни у обучающихся 1-4 классов.

Задачи:

В игровой форме повторить и закрепить знания о правильном питании, гигиене, режиме дня, физической активности;

Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни;

Формировать навыки работы в команде;

Содействовать воспитанию сознательного отношения к своему здоровью.

Участники: Обучающиеся 1-4 классов (формируются команды по 6 человек).

Оборудование:

Проектор или интерактивная доска (для показа вопросов и иллюстраций)

Компьютер

Презентация с вопросами и ответами

Сигнальные карточки для каждой команды

Грамоты и призы для победителей и участников

Музыкальное сопровождение (веселые детские песни)

Сценарий викторины:

I. Приветствие и вступительное слово (5 минут)

Ведущий приветствует участников и гостей.

Объявляет тему викторины: «Польза здорового образа жизни».

Коротко рассказывает о целях и задачах викторины.

Представляет жюри (учителя, родители).

Представляет правила игры: командам задаются вопросы, на которые они должны отвечать, используя сигнальные карточки. За правильный ответ

команда получает баллы. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

II. Разминка «Веселая зарядка» (5 минут)

Ведущий предлагает всем сделать короткую зарядку под музыку. Это поможет взбодриться и настроиться на игру.

Упражнения: наклоны головы, махи руками, наклоны туловища, приседания, прыжки.

III. Основная часть – Конкурсы викторины (30 минут)

Конкурс 1. «Что полезно, что вредно» (10 минут)

На экране появляются картинки с различными продуктами питания, занятиями.

Команды должны определить, что полезно для здоровья, а что вредно.

Формат: команды поднимают сигнальные карточки с надписью "ПОЛЕЗНО" или "ВРЕДНО".

Примеры вопросов:

Картинка с яблоком – ПОЛЕЗНО

Картинка с конфетой – ВРЕДНО

Картинка с чисткой зубов – ПОЛЕЗНО

Картинка с сидением за компьютером весь день – ВРЕДНО

Конкурс 2. «Режим дня» (8 минут)

Командам предлагается составить правильный режим дня.

На экране показаны картинки с различными действиями (подъем, завтрак, занятия, прогулка, сон и т.д.).

Команды должны расставить картинки в правильной последовательности.

Формат: команды получают карточки с номерами от 1 до 7 (или 8) и поднимают карточку с номером, соответствующим порядку действия в режиме дня.

Примеры вопросов:

В какое время нужно просыпаться?

После чего нужно завтракать?

Когда лучше всего гулять на свежем воздухе?

Конкурс 3. «Вопросы от Доктора Айболита» (6 минут)

Ведущий в роли Доктора Айболита задает вопросы о здоровье и гигиене.

Формат: команды отвечают на вопросы устно, по очереди.

Примеры вопросов:

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Почему важно мыть руки перед едой?

Какие витамины помогают быть здоровыми?

Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?

Конкурс 4. «Спортивная минутка» (6 минут)

Ведущий задает спортивные загадки. Команды должны отгадать вид спорта и показать упражнение, связанное с этим видом спорта.

Примеры загадок:

«Две дощечки, две сестрички, несут меня по водичке» (Лыжи – имитация ходьбы на лыжах)

«Бьют его, а он не плачет, только скачет, скачет, скачет» (Мяч – прыжки на месте)

«Конь бежит, а земля дрожит» (Коньки – имитация катания на коньках)

IV. Подведение итогов и награждение (10 минут)

Жюри подсчитывает баллы и объявляет победителей.

Награждение команд грамотами и призами.

Ведущий благодарит всех участников и гостей за участие.

Заключительное слово о важности здорового образа жизни.

Примерные вопросы для презентации (с ответами):

Что нужно есть, чтобы быть сильным и здоровым? (Фрукты, овощи, каши, мясо, рыба)

Что нужно делать каждый день, чтобы быть бодрым? (Зарядку)

Какое правило гигиены самое важное? (Мыть руки)

Сколько часов в сутки нужно спать? (9-10)

Какая еда вредна для зубов? (Сладкое)

Какие виды спорта вы знаете? (Перечисление разных видов спорта)

Почему нельзя долго сидеть за компьютером? (Портится зрение, устает спина)