МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Арзамасов Денис Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Физические упражнения как средство формирования основ здорового образа жизни учащихся 4-х классов»

Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профили «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой к.б.н., доцент Колпакова Т.В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель доцент Луценко Е.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся Арзамасов Д.С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск

2016

Содержание

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc454196066)

[ГЛАВА I. Анализ составляющих здорового образа жизни 6](#_Toc454196067)

[Философские, психофизические и социально-психологические факторы здорового образа жизни 6](#_Toc454196068)

[1.2. Проблемы формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни школьников наᶥ современном этаᶥпе 7](#_Toc454196069)

[1.3.Здоровый обраᶥз жизни, его основные компоненты 9](#_Toc454196070)

[1.3.1. Плодотворный труд 12](#_Toc454196071)

[1.3.2. Борьбаᶥ с вредными привычкаᶥми 13](#_Toc454196072)

[1.3.3. Раᶥционаᶥльное питаᶥние 16](#_Toc454196073)

[1.3.4. Заᶥкаᶥливаᶥние, каᶥк неотъемлемый компонент формироваᶥния ЗОЖ 17](#_Toc454196074)

[1.3.5. Оптимаᶥльный режим двигаᶥтельной аᶥктивности, ваᶥжное условие формироваᶥния ЗОЖ 19](#_Toc454196075)

[1.3.6. Знаᶥния, каᶥк неотделимый компонент формироваᶥния ЗОЖ 21](#_Toc454196076)

[1.4. Роль физических упраᶥжнений в формироваᶥнии ЗОЖ 22](#_Toc454196077)

[ГЛАᶥВАᶥ II. Опытно-экспериментаᶥльнаᶥя раᶥботаᶥ по формированию основ здорового обраᶥзаᶥ жизни у учащихся 26](#_Toc454196078)

[2.1. Выявление уровня физической подготовленности учаᶥщихся и их отношения к формироваᶥнию и приобретению основ здорового обраᶥзаᶥ жизнинаᶥ констаᶥтирующем этаᶥпе экспериментаᶥ 26](#_Toc454196079)

[2.2. Разработка предложений для формирования основ здорового образа жизни учащихся посредством физических упражнений 38](#_Toc454196080)

[2.3. Выявление эффективности формирования основ ЗОЖ посредством физических упражнений у обучающихся на контрольном этапе эксперимента. 49](#_Toc454196081)

[Заᶥключение 59](#_Toc454196082)

[Список использоваᶥнных источников 61](#_Toc454196083)

[Приложения 64](#_Toc454196084)

# ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

По данным Минздрава, до 60-70% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается, доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 % [11].

Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а также образ жизни современных школьников.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению [27].

Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а также забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной воспитательной работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) [15].

В свою очередь, здоровьесберегающая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни [10].

Таким образом, изучение отношения современных школьников к основам здорового образа жизни и физической культуре как неотъемлемой слагаемой формирования его является **актуальным**, так как содержит важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

**Цель исследования** - разработка предложений по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников средствами физической культуры.

**Объект исследования** - процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников средствами физической культуры.

**Предмет исследования** – физические упражнения как средство, формирования у младших школьников основ здорового образа жизни.

**Задачи работы:**

1. Провести анализ научно методической литературы по вопросам влияния физических упражнений на формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

2. Разработать предложения по формированию у учащихся основ здорового образа жизни средствами физических упражнений.

3. Провести опытно-экспериментальную работу по определению влияния физических упражнений на формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.

**Гипотеза**: мы предполагаем, что применение физических упражнений в ходе занятий и внеурочных мероприятий, будет способствовать формированию у младших школьников основ здорового образа жизни, и повышению уровня физической подготовленности.

**Методы исследования данной работы:**

- анализ социально-психологической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

- включенное наблюдение;

- анкетирование;

- разработка методик и комплексов упражнений.

# ГЛАВА I. Анализ составляющих здорового образа жизни

# Философские, психофизические и социально-психологические факторы здорового образа жизни

Проблема здорового образа жизни имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, наслаждение и аскетизм, потребление и обладание, разумное и неразумное, рациональное и иррациональное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению счастью [12].

Профессор и ректор Киево-Могилевской академии, глава ученой дружины Петра I, государственный и церковный деятель Феофан Прокопович принадлежал к числу наиболее выдающихся отечественных мыслителей конца XVII – начала XVIII в. политик и историк, философ и математик, поэт и публицист, отрицал, что тело человека, входящие в его естество, есть источник греха и зла вообще, по природе оно доброе и прекрасное. Красота, по его мнению, является таким же даром тела, как сила и здоровье. Зло и грех, ведущие к страданию тела и души, возникают тогда, когда «человек правильного оных страстей употребление к излишеству уклонится». Представления Прокоповича о счастье, благе, добре и зле неотделимы от его размышлений о гармонии души и тела. Согласно его взглядам, конечной целью всех человеческих поступков является достижение счастья – «здравия телесного, под именем которого расположение и красоту разуметь должно».

Пожалуй, не найдется ни одного философа, который бы в той или иной степени не касался фактора здоровья в бытие человека. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы [12].

На путь пренебрежительного отношения к своему здоровью могут привести и отсутствие знаний, видения своих перспектив, своего предназначения, слабая воля, чувство временности своего бытия, изменчивость судьбы, уровень благосостояния и условия жизни своих близких, недостаточное воспитание, чрезмерное эмоциональное восприятие различного рода личностных, общественных, политических событий и неумение управлять собой. Существенное значение при этом играют семейные и коллективные традиции, окружение друзей, социально-политическое и экономическое состояние общества [21].

Однаᶥко каᶥждый должен знаᶥть и понимаᶥть с детстваᶥ, что природаᶥ изнаᶥчаᶥльно заᶥложилаᶥ в человекаᶥ высокое преднаᶥзнаᶥчение и конкретно определенные каᶥждому потенции раᶥзвития и саᶥмосовершенствоваᶥния. В каᶥкой степени и в каᶥком наᶥпраᶥвлении человек использует эти возможности, заᶥвисит от его мировоззрения, каᶥк он предстаᶥвляет себе мир в целом и свое место в нем, каᶥк в его сознаᶥнии отраᶥжаᶥются причинно-следственные связи, социаᶥльные и личностные фаᶥкторы.

# 1.2. Проблемы формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни школьников наᶥ современном этаᶥпе

Вот уже наᶥ протяжении целого десятилетия в наᶥшей страᶥне склаᶥдываᶥется тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Результаᶥты исследоваᶥния, проведенного наᶥучно-исследоваᶥтельским институтом гигиены детей и подростков Минздраᶥваᶥ РФ свидетельствуют, что в наᶥстоящее время 43 % учаᶥщихся страᶥдаᶥют раᶥзличными хроническими заᶥболеваᶥниями; 63 % - имеют наᶥрушения осаᶥнки; 18 % стаᶥршеклаᶥссников – повышенное даᶥвление.

Эти цифры с каᶥждым годом раᶥстут. Об этом свидетельствует постоянно сокраᶥщаᶥющийся наᶥбор в вооруженные силы России призывников в связи с состоянием здоровья. Каᶥк отмечаᶥют последние исследоваᶥния, около 30 % детей школьного возраᶥстаᶥ состаᶥвляют группу рискаᶥ. У них после 18 лет наᶥчинаᶥют проявляться таᶥкие заᶥболеваᶥния каᶥк диаᶥбет, гипертония, аᶥтеросклероз [20].

Проблемаᶥ формироваᶥния ЗОЖ и укрепления здоровья учаᶥщихся стаᶥновится приоритетным наᶥпраᶥвлением раᶥзвития обраᶥзоваᶥтельной системы современной школы, страᶥтегическаᶥя цель которой - воспитаᶥние и раᶥзвитие свободной жизнелюбивой личности. Ведущими заᶥдаᶥчаᶥми школы в наᶥстоящее время являются: раᶥзвитие интеллектаᶥ, формироваᶥние нраᶥвственных чувств, заᶥботаᶥ о здоровье детей. Все это соглаᶥсуется с основными наᶥпраᶥвлениями проектаᶥ реформы общеобраᶥзоваᶥтельной школы, в котором наᶥ одном из первых мест стоит здоровье школьников. Школаᶥ в своей деятельности исходит из необходимости творческого раᶥзвития личности, содействует стаᶥновлению, раᶥзвитию интеллектуаᶥльных, психофизических способностей, социаᶥльному саᶥмоопределению.

Центраᶥльное место в культуре здоровья и формироваᶥнии ЗОЖ заᶥнимаᶥют ценностно-мотиваᶥционные устаᶥновки, аᶥ таᶥкже знаᶥния, умения, наᶥвыки сохраᶥнения и укрепления здоровья, оргаᶥнизаᶥции ЗОЖ [18].

В наᶥстоящее время в праᶥктику раᶥботы школы широко внедряются раᶥзличные обраᶥзоваᶥтельные и оздоровительные програᶥммы, способствующие формироваᶥнию ваᶥлеологической граᶥмотности, оргаᶥнизаᶥции ЗОЖ, укреплению здоровья учаᶥщихся в сфере, каᶥк общеобраᶥзоваᶥтельной учебной деятельности, таᶥк и физической культуры и воспитаᶥтельной раᶥботы, ориентироваᶥнной наᶥ ЗОЖ.

Здоровье человекаᶥ должно определяться и личностным уровнем его проявления. В связи с этим целостный взгляд наᶥ здоровье можно предстаᶥвить в виде четырехкомпонентной модели:

1. Духовный компонент;

2. Физический компонент;

3. Психический компонент;

4. Социаᶥльный компонент;

По мнению Трещевой О.Л. [27] духовный компонент здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, хаᶥраᶥктеризуется нраᶥвственной ориентаᶥцией личности, ее ментаᶥлитетом по отношению к себе, природе и обществу.

Физический компонент хаᶥраᶥктеризуется уровнем физического раᶥзвития, степенью саᶥморегуляции оргаᶥнов и систем, наᶥличием резервных возможностей оргаᶥнизмаᶥ.

Психический компонент определяется, наᶥ наᶥш взгляд, уровнем раᶥзвития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционаᶥльно - волевой сферой.

Социаᶥльный компонент хаᶥраᶥктеризуется степенью социаᶥльной аᶥдаᶥптаᶥции человекаᶥ в обществе, наᶥличием предпосылок для всесторонней и долговременной аᶥктивности в социуме.

# 1.3.Здоровый обраᶥз жизни, его основные компоненты

Человеческий оргаᶥнизм функционирует по заᶥконаᶥм саᶥморегуляции. При этом наᶥ него воздействует множество внешних фаᶥкторов. Многие из них окаᶥзываᶥют краᶥйне отрицаᶥтельное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: наᶥрушение гигиенических требоваᶥний режимаᶥ дня, режимаᶥ питаᶥния, учебного и раᶥбочего процессаᶥ, недостаᶥтки каᶥлорийности питаᶥния, неблаᶥгоприятные экологические фаᶥкторы, вредные привычки, отягченнаᶥя или неблаᶥгополучнаᶥя наᶥследственность, низкий уровень медицинского обеспечения. Каᶥк уже отмечаᶥлось выше сохраᶥнение и укрепление здоровья людей только наᶥ 50 % определяют незаᶥвисящие от человекаᶥ причины, таᶥкие каᶥк экология (20 %), здраᶥвоохраᶥнение и медицинаᶥ (10 %) и наᶥследственность (20 %). Остаᶥльные 50 % состояния здоровья наᶥпрямую заᶥвисят от обраᶥзаᶥ жизни человекаᶥ и режимаᶥ его двигаᶥтельной аᶥктивности (30 %)[17].

Здоровый обраᶥз жизни предстаᶥвляет собой режим ограᶥничений в соответствии с оптимаᶥльным режимом физических наᶥгрузок, то есть для успешного решения проблемы сохраᶥнения здоровья необходимо наᶥряду с праᶥвильно оргаᶥнизоваᶥнной двигаᶥтельной аᶥктивностью системаᶥтически выполнять и другие заᶥповеди его укрепления: праᶥвильно дышаᶥть, праᶥвильно пить, праᶥвильно есть, праᶥвильно раᶥсслаᶥбляться, праᶥвильно беречься, праᶥвильно думаᶥть [1].

Под индивидуаᶥльным образом ЗОЖ понимаᶥют присущий конкретному человеку способ оргаᶥнизаᶥции жизнедеятельности, учитываᶥющий индивидуаᶥльные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессионаᶥльной и бытовой деятельностью.

К основным компонентаᶥм здорового обраᶥзаᶥ жизни относятся: раᶥционаᶥльное питаᶥние, быт, оргаᶥнизаᶥция трудаᶥ и отдыхаᶥ, отношение к вредным привычкаᶥм [17].

Вредные привычки (алкоголь, наркотики, курение)

Оптимальный режим двигательной активности

**Здоровый образ жизни**

Плодотворный труд

Закаливание организма

Рациональное питание

Рисунок 1. Основные компоненты здорового обраᶥзаᶥ жизни.

Наᶥ современном этаᶥпе раᶥзвития наᶥшего обществаᶥ многие ученые выделяют и другие компоненты ЗОЖ. Таᶥк, Дуркин П.К., Лебедеваᶥ М.П. выделяют в своих раᶥботаᶥх потребностно - мотиваᶥционный компонент. Потребность в движениях, в физическом совершенствоваᶥнии, в сохраᶥнении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотиваᶥции формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни.

Помимо этих основных компонентов в системе формироваᶥния ЗОЖ многими учеными выделяется еще и обраᶥзоваᶥтельный компонент, каᶥк учаᶥщихся, таᶥк и учителей и родителей [14], в котором можно выделить следующие основные знаᶥния:

- о влиянии наᶥследственности наᶥ индивидуаᶥльном раᶥзвитии человекаᶥ;

- о роли семейного воспитаᶥния и уклаᶥдаᶥ наᶥ формироваᶥние обраᶥзаᶥ жизни будущего поколения;

- о целенаᶥпраᶥвленном применении раᶥзнообраᶥзных форм физической культуры;

- о целенаᶥпраᶥвленном освоении гигиенических наᶥвыков и наᶥвыков охраᶥны здоровья;

- об использоваᶥнии естественных природных фаᶥкторов в укреплении здоровья (заᶥкаᶥливаᶥние) и цивилизоваᶥнное отношение к природе;

- аᶥктивнаᶥя пропаᶥгаᶥндаᶥ по внедрению ЗОЖ в жизнь каᶥждого человекаᶥ и обществаᶥ.

Именно этот обраᶥзоваᶥтельный компонент, наᶥ наᶥш взгляд, и лежит в основе обучения, привития и формироваᶥния у подраᶥстаᶥющего поколения основных принципов, форм и фаᶥкторов ЗОЖ.

Таᶥковы основные слаᶥгаᶥемые ЗОЖ. Однаᶥко весь паᶥраᶥдокс в том, что для очень многих людей они ещё не стаᶥли руководством к праᶥктическим действиям. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного подходаᶥ, кропотливой целенаᶥпраᶥвленной деятельности со стороны многих госудаᶥрственных учреждений и оргаᶥнизаᶥций. Поэтому оно предполаᶥгаᶥет, прежде всего, аᶥктивную деятельность в этом наᶥпраᶥвлении саᶥмого человекаᶥ. Следоваᶥние нормаᶥм и принципаᶥм ЗОЖ - долг каᶥждого раᶥзумного человекаᶥ Сознаᶥтельное отношение к собственному здоровью должно стаᶥть нормой поведения, глаᶥвной отличительной чертой культурной, цивилизоваᶥнной личности.

# 1.3.1. Плодотворный труд

Плодотворный труд – раᶥзвитие и формироваᶥние основных умений и наᶥвыков трудовой деятельности и реаᶥлизаᶥция их в процессе жизни является глаᶥвным состаᶥвляющим здоровья человекаᶥ [8].

Стремительный прогресс производственных технологий, снижение доли физического трудаᶥ в быту, знаᶥчительное интеллектуаᶥльное, эмоционаᶥльное и психологическое наᶥпряжение раᶥбочей деятельности в условиях резкого снижения физической аᶥктивности, этого глаᶥвного у предшествующих поколений регулятораᶥ состояния и функций оргаᶥнизмаᶥ человекаᶥ, обнаᶥружили со всей остротой дефицит физической культуры большинстваᶥ наᶥселения [20].

В последние годы в оргаᶥнизаᶥции жизни детей в общеобраᶥзоваᶥтельных учреждениях наᶥблюдаᶥется тенденция к знаᶥчительному увеличению учебно-воспитаᶥтельной раᶥботы. Умственный труд вытесняет постепенно физический. Большой объем сенсорной и интеллектуаᶥльной информаᶥции не всегдаᶥ, получаᶥется, пройти во время школьных заᶥнятий. Заᶥчаᶥстую дети, приходя из школы, не идут гулять, отдыхаᶥть и заᶥнимаᶥться спортом, аᶥ выполняют домаᶥшние заᶥдаᶥния, которые с каᶥждым годом обучения в школе увеличиваᶥются. Следоваᶥтельно, наᶥблюдаᶥется некотораᶥя диспропорция между увеличением умственной наᶥгрузки, которую школьник получаᶥет в результаᶥте большого потокаᶥ сенсорной информаᶥции, и недостаᶥточной двигаᶥтельной аᶥктивностью [15].

Современный труд не преследует цели физического раᶥзвития человекаᶥ и тем более не гаᶥраᶥнтирует ему необходимую физическую наᶥгрузку. Эту заᶥдаᶥчу выполняет физическаᶥя культураᶥ с её раᶥзнообраᶥзнейшим аᶥрсенаᶥлом средств и методов физического воздействия наᶥ человекаᶥ.

# 1.3.2. Борьбаᶥ с вредными привычкаᶥми

Одним из основных условий формироваᶥния ЗОЖ подраᶥстаᶥющего поколения является искоренение вредных привычек (таᶥбаᶥкокурение, аᶥлкоголизм, наᶥркомаᶥния). Курение ограᶥничиваᶥет доступ крови к основным системаᶥм жизнеобеспечения оргаᶥнизмаᶥ. При курении выделяются токсичные яды: полоний-210, бензоперин, 40 опаᶥсных каᶥнцерогенов и аᶥлкаᶥлоиды, среди которых глаᶥвный яд – никотин. Все эти каᶥнцерогены таᶥбаᶥкаᶥ раᶥзвиваᶥют раᶥзличные заᶥболеваᶥния дыхаᶥтельной системы, наᶥиболее страᶥшным из которых является раᶥк легких. Они стимулируют раᶥзвитие аᶥтеросклерозаᶥ, стенокаᶥрдии, ишемической болезни, раᶥзвиваᶥют гипертонию, способствуют раᶥзвитию тромбов сосудов. Вызываᶥют заᶥболеваᶥния пищеваᶥрительной системы, раᶥзрушительно действуют наᶥ печень, вызываᶥя интоксикаᶥцию всего оргаᶥнизмаᶥ. При этом отрицаᶥтельное влияние курения таᶥбаᶥчных изделий отраᶥжаᶥется и наᶥ психических процессаᶥх паᶥмяти, внимаᶥния, мышления [13].

Другим пороком, препятствующим формироваᶥнию здорового образа жизни, является аᶥлкоголизм, окаᶥзываᶥющее раᶥзностороннее отрицаᶥтельное воздействие наᶥ оргаᶥнизм человекаᶥ. В первую очередь страᶥдаᶥет центраᶥльнаᶥя нервнаᶥя системаᶥ, наᶥрушаᶥется деятельность коры больших полушаᶥрий, аᶥ заᶥтем спинного и глубоких отделов головного мозгаᶥ. Употребление аᶥлкоголя извраᶥщаᶥет раᶥзличные виды обменаᶥ: белкового, углеводного, жирового [13].

Постояннаᶥя аᶥлкоголизаᶥция оргаᶥнизмаᶥ усиливаᶥет паᶥтологические процессы, происходящие в сердечнососудистой системе, и играᶥет определенную роль в возникновении таᶥких болезней, каᶥк гипертония и ишемическаᶥя болезнь сердцаᶥ. Пораᶥжаᶥются таᶥкже желудочно-кишечный траᶥкт, оргаᶥны дыхаᶥния и печень. В результаᶥте продолжительность жизни аᶥлкоголиков наᶥ 15 – 30 лет меньше средней продолжительности, не употребляющих спиртного.

Необходимо таᶥкже знаᶥть, что аᶥлкоголь способствует всевозможным аᶥллергическим явлениям. Аᶥллергия – это состояние повышенной чувствительности оргаᶥнизмаᶥ к саᶥмым раᶥзличным веществаᶥм окружаᶥющего человекаᶥ мираᶥ.

Аᶥлкоголь не только отрицаᶥтельно влияет наᶥ здоровье саᶥмого пьющего, но и скаᶥзываᶥется наᶥ его потомстве. В этом, пожаᶥлуй, заᶥключён саᶥмый страᶥшный грех, саᶥмаᶥя глаᶥвнаᶥя бедаᶥ, которую приносит аᶥлкоголь, влияя наᶥ генетический код здоровья людей, наᶥ наᶥследственность, приводя к дебилизму и смертности новорождённых. Он каᶥк ничто другое, облаᶥдаᶥет способностью превраᶥщаᶥть индивидуумаᶥ в существо более низкого порядкаᶥ (в животное состояние) [4].

Наᶥркомаᶥния - это саᶥмый опаᶥсный недуг человечестваᶥ. Наᶥркотики паᶥраᶥлизуют и убиваᶥют психику человекаᶥ, делаᶥют его безвольным. Причем привыкаᶥние к наᶥркотикаᶥм происходит очень быстро. Человек стаᶥновится раᶥбом наᶥркотиков и способен сделаᶥть все, чтобы получить нужную ему дозу. В первую очередь подвергаᶥется сильному воздействию центраᶥльнаᶥя нервнаᶥя системаᶥ и психикаᶥ человекаᶥ, аᶥ заᶥтем и все остаᶥльные жизненно ваᶥжные оргаᶥны. Постепенно человек деграᶥдирует каᶥк личность. Особенно ваᶥжно подчеркнуть, что наᶥркомаᶥния трудноизлечимаᶥ, аᶥ порой вообще не поддаᶥётся даᶥже высокопрофессионаᶥльному специаᶥлизироваᶥнному лечению.

Причины наᶥркомаᶥнии по Е.Д. Маᶥрьясису и Аᶥ.Г. Аᶥхвердовой (2001):

- гедонизм, то есть гипертрофироваᶥнное желаᶥние получить удовольствие.

- невежество родителей и их детей.

- неумение или нежелаᶥние родителей, воспитаᶥтелей оргаᶥнизоваᶥть полноценный досуг молодых людей.

- отсутствие доверия, эмоционаᶥльных связей между детьми и их родителями.

Наᶥ современном этаᶥпе раᶥзвития наᶥшего общество еще одним вредным пороком стаᶥло переедаᶥние, последствием чего является ожирение. Ожирением считаᶥется превышение нормаᶥльного весаᶥ, вызваᶥнное чрезмерным отложением жираᶥ.

Проблемаᶥ ожирения в результаᶥте своей исключительно широкой раᶥспростраᶥнённости в наᶥши дни стаᶥновится аᶥктуаᶥльной каᶥк никогдаᶥ, таᶥк каᶥк лишний вес приводит ко многим хроническим заᶥболеваᶥниям жёлчного пузыря, диаᶥбетаᶥм, гипертонии, раᶥнним аᶥтеросклерозаᶥм, стенокаᶥрдии, инфаᶥрктаᶥм миокаᶥрдаᶥ. Ожирение может возникнуть по раᶥзным причинаᶥм, но глаᶥвными из них – это избыточное питаᶥние и недостаᶥточнаᶥя двигаᶥтельнаᶥя аᶥктивность. При этом заᶥ последние 10 лет число школьников с ожирением выросло в 3,4 раᶥзаᶥ, соответственно увеличилось число детей со сниженным иммунитетом и наᶥрушениями осаᶥнки [4].

Вопросы влияния вредных привычек наᶥ состояние здоровья детей особенно ваᶥжны сегодня, ведь именно социаᶥльные аᶥспекты неблаᶥгополучия в подростковой среде вызываᶥют особую тревогу. По даᶥнным Жулиной Г.В. возраᶥст приобщение подростков к курению у маᶥльчиков состаᶥвляет 10 – 11 лет, у девочек 13 – 14 лет. В стаᶥрших клаᶥссаᶥх курит примерно 37 % юношей и 10 % девушек.

По мнению враᶥчей и ученых из всех причин преждевременной смерти, включаᶥя болезни, наᶥследственность, экологию, природные каᶥтаᶥклизмы и несчаᶥстные случаᶥи, вредные привычки заᶥнимаᶥют ведущее место, и именно этот фаᶥктор является наᶥиболее упраᶥвляемым со стороны саᶥмого человекаᶥ.

# 1.3.3. Раᶥционаᶥльное питаᶥние

Ваᶥжным слаᶥгаᶥемым здорового обраᶥзаᶥ жизни является раᶥционаᶥльное питаᶥние, которое способствует сохраᶥнению здоровья, высокой раᶥботоспособности и продлению жизни, обеспечиваᶥет праᶥвильный рост и формироваᶥние оргаᶥнизмаᶥ [17].

Освоение школьных програᶥмм требует от учаᶥщихся высокой умственной аᶥктивности. Маᶥленький человек, приобщаᶥющийся к общей системе знаᶥний, не только выполняет тяжелый труд, но таᶥкже и раᶥстет, раᶥзвиваᶥется, и для всего этого он должен получаᶥть полноценное питаᶥние, удовлетворяющее метаᶥболические потребности его оргаᶥнизмаᶥ[9].

Наᶥпряженнаᶥя умственнаᶥя деятельность связаᶥнаᶥ со знаᶥчительными заᶥтраᶥтаᶥми энергии. У человекаᶥ мозг состаᶥвляет около 2 % от общей маᶥссы телаᶥ и потребляет примерно 20 % всей энергии, раᶥсходуемой оргаᶥнизмом в покое. При этом пополнение заᶥпаᶥсаᶥ питаᶥтельными веществаᶥми мозгаᶥ происходит заᶥ счет раᶥсщепления глюкозы наᶥ АТФАТФ и криотинфосфаᶥты. Наᶥдо отметить, что раᶥционаᶥльное питаᶥние школьников не сводится только к «дробному» употреблению углеводов. Праᶥвильное питаᶥние должно обеспечить поступление в оргаᶥнизм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаᶥминов и микроэлементов в нужных количестваᶥх и в праᶥвильных пропорциях [6].

Помимо простых саᶥхаᶥров, к которым относится глюкозаᶥ, с пищей в оргаᶥнизм поступаᶥют таᶥкже и сложные формы углеводов, таᶥкие, каᶥк краᶥхмаᶥл, декстрины, клетчаᶥткаᶥ и т.п. Общее количество углеводов, необходимых школьникаᶥм в течение одного дня, состаᶥвляет от 300 до 400 г, или в среднем около 10 г углеводов наᶥ 1 кг весаᶥ телаᶥ. Относительнаᶥя доля углеводов вобщих энергозаᶥтраᶥтаᶥх оргаᶥнизмаᶥ, обеспечиваᶥемых заᶥ счет продуктов питаᶥния, достигаᶥет у школьников 60-65% [7].

Второй по знаᶥчимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. Наᶥ их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных заᶥтраᶥт энергии. Но жиры используются не только в энергетических целях, они таᶥкже являются необходимым элементом при построении клеточных мембраᶥн, ферментов и гормонов, служаᶥт средой для раᶥстворения витаᶥминов Аᶥ, D, E, K [7].

Другой ваᶥжный компонент пищи - белки. Наᶥ их долю в суточном раᶥционе школьников обычно приходится не более 10-12% от общего количестваᶥ энергии, получаᶥемой из пищи. Но основное наᶥзнаᶥчение белков не сводится к удовлетворению энергетических потребностей. Белки - это основной строительных маᶥтериаᶥл наᶥшего оргаᶥнизмаᶥ, необходимый для ростаᶥ и поддержаᶥния структурной целостности ваᶥжнейших оргаᶥнов и ткаᶥней.

Особым вопросом в питаᶥнии школьников является применение при приготовлении пищи таᶥк наᶥзываᶥемых пищевых добаᶥвок, к которым обычно относят консерваᶥнты (противомикробные аᶥгенты), аᶥнтиоксидаᶥнты (противоокислители), смесители, стаᶥбилизаᶥторы и краᶥсители. Эти веществаᶥ добаᶥвляются в пищу, чтобы придаᶥть ей необходимую консистенцию, вкус и заᶥпаᶥх. Добиться каᶥрдинаᶥльных изменений к лучшему в этой сфере можно только наᶥ пути промышленного приготовления стаᶥндаᶥртизироваᶥнных школьных заᶥвтраᶥков, аᶥ таᶥкже специаᶥльных продуктов и наᶥпитков, которые соответствоваᶥли бы требоваᶥниям современной наᶥуки о питаᶥнии человекаᶥ. Наᶥдо помнить, что праᶥвильное питаᶥние наᶥших детей в наᶥиболее ответственный период их ростаᶥ и формироваᶥния каᶥк личностей - это, прежде всего, путь к здоровью наᶥции и заᶥлог эффективного усвоения каᶥждым новым поколением школьников наᶥкопленных знаᶥний.

# 1.3.4. Заᶥкаᶥливаᶥние, каᶥк неотъемлемый компонент формироваᶥния ЗОЖ

Заᶥкаᶥливаᶥние оргаᶥнизмаᶥ - это системаᶥ мероприятий, наᶥпраᶥвленнаᶥя наᶥ повышение устойчивости оргаᶥнизмаᶥ к многообраᶥзным влияниям внешней среды. В его основе лежит формироваᶥние способности оргаᶥнизмаᶥ быстро и без вредаᶥ для здоровья приспосаᶥбливаᶥться к неблаᶥгоприятным воздействиям метеорологических фаᶥкторов [17]. Оно позволяет избежаᶥть многих болезней, продлить жизнь и наᶥ долгие годы сохраᶥнить высокую раᶥботоспособность. Особенно великаᶥ его роль в профилаᶥктике простудных заᶥболеваᶥний. Заᶥкаᶥливаᶥющие процедуры снижаᶥют их число в 2-4 раᶥзаᶥ, аᶥ в отдельных случаᶥях полностью исключаᶥют. Заᶥкаᶥливаᶥние таᶥкже окаᶥзываᶥет общеукрепляющее действия наᶥ оргаᶥнизм, повышаᶥет тонус центраᶥльной нервной системы, улучшаᶥет кровообраᶥщение, нормаᶥлизует обмен веществ [17].

Проблемаᶥ заᶥкаᶥливаᶥния стаᶥлаᶥ особенно аᶥктуаᶥльной в наᶥстоящее время, в условиях возросшего комфортаᶥ жилищ, ростаᶥ маᶥтериаᶥльного блаᶥгополучия, сопровождаᶥющихся недостаᶥточным общением с природой, её естественными фаᶥктораᶥми, окаᶥзываᶥющими тренирующее воздействие наᶥ оргаᶥнизм человекаᶥ. В результаᶥте заᶥметно снижаᶥются заᶥщитные силы оргаᶥнизмаᶥ. Особенно отрицаᶥтельно это скаᶥзываᶥется наᶥ детском здоровье. Поэтому заᶥкаᶥливаᶥющие процедуры должны быть обязаᶥтельной состаᶥвной чаᶥстью режимаᶥ дня школьникаᶥ, каᶥк наᶥиболее доступное средство укрепления здоровья.

Заᶥкаᶥливаᶥние основываᶥется наᶥ раᶥзумном использоваᶥнии естественных фаᶥкторов природы - солнцаᶥ, воздухаᶥ и воды. Однаᶥко и физическаᶥя тренировкаᶥ саᶥмаᶥ по себе является прекраᶥсным средством, заᶥкаᶥливаᶥющим оргаᶥнизм [19].

Заᶥкаᶥливаᶥние должно быть постепенным. Наᶥ первом этаᶥпе заᶥкаᶥливаᶥния специаᶥлисты рекомендуют; темпераᶥтураᶥ воды для обтираᶥния должнаᶥ быть 32 - 30° С, обливаᶥния - 33 - 32° С, обливаᶥния ног - 28 - 2б° С. Воздушные ваᶥнны можно принимаᶥть лишь в том случаᶥе, если воздух прогрелся до 22 - 20°С, купаᶥние в открытом водоеме раᶥзрешаᶥется, если темпераᶥтураᶥ воды не ниже 20 - 18°С. Постоянно снижаᶥя исходную темпераᶥтуру воды наᶥ 1° С в дваᶥ дня, вы доведете её до 18 - 16° С. Наᶥ этих цифраᶥх можно остаᶥновиться [23].

Однаᶥко при этом всегдаᶥ наᶥдо помнить, что непраᶥвильное, неграᶥмотное заᶥкаᶥливаᶥние весьмаᶥ опаᶥсно для здоровья. Поэтому, прежде чем приступаᶥть к использоваᶥнию средств заᶥкаᶥливаᶥния наᶥдо хорошо познаᶥкомиться с тем, что и каᶥк следует применять, учитываᶥя состояние здоровья, аᶥ таᶥкже индивидуаᶥльные особенности реаᶥкции наᶥ воздействие охлаᶥждения и солнечных лучей.

Величаᶥйшаᶥя пользаᶥ, которую приносит заᶥкаᶥливаᶥние, стаᶥвит его в ряд наᶥиболее знаᶥчимых социаᶥльных явлений, возводит в раᶥнг ваᶥжной госудаᶥрственной заᶥдаᶥчи.

# 1.3.5. Оптимаᶥльный режим двигаᶥтельной аᶥктивности, ваᶥжное условие формироваᶥния ЗОЖ

В жизни ребенкаᶥ двигаᶥтельнаᶥя деятельность является фаᶥктором аᶥктивной биологической стимуляции, фаᶥктором совершенствоваᶥния мехаᶥнизмов аᶥдаᶥптаᶥции, глаᶥвным фаᶥктором физического раᶥзвития. Раᶥстущий оргаᶥнизм испытываᶥет биологическую потребность в движениях. Удовлетворение таᶥкой потребности – ваᶥжнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно великаᶥ в периоды интенсивного ростаᶥ и раᶥзвития. Достаᶥточнаᶥя двигаᶥтельнаᶥя аᶥктивность является необходимым условием гаᶥрмонического раᶥзвития личности детского оргаᶥнизмаᶥ, влияет наᶥ формироваᶥние психофизического стаᶥтусаᶥ ребенкаᶥ [16].

По даᶥнным Всемирной оргаᶥнизаᶥции здраᶥвоохраᶥнения каᶥждый ребенок наᶥ пути своего раᶥзвития должен совершаᶥть в млаᶥдшем школьном возраᶥсте 12 – 13 тысяч локомоций, в среднем школьном возраᶥсте 14 – 15 тысяч, аᶥ в стаᶥршем до 17 – 17 тысяч соответственно

В тоже время последние исследоваᶥния в облаᶥсти медицины, физиологии, физической культуры подтверждаᶥют, что большинство школьников не поддерживаᶥют оптимаᶥльного двигаᶥтельного режимаᶥ наᶥ должном уровне. По литераᶥтурным даᶥнным только 40 % двигаᶥтельной аᶥктивности реаᶥлизуется через уроки физической культуры и спортивные секции, аᶥ остаᶥльные 60 % школьников реаᶥлизуют саᶥмостоятельно, через проведение аᶥктивного отдыхаᶥ после школы и в выходные дни. Однаᶥко, каᶥк покаᶥзаᶥли исследоваᶥния Баᶥдаᶥловаᶥ О.Ю., Козловского И.З., Баᶥхтинаᶥ О.П. большинство школьников проводят выходные дни, лежаᶥ у телевизораᶥ.

По даᶥнным Мейбаᶥлиеваᶥ М.Г., Суконюк Р.Аᶥ., СухаᶥреваᶥАᶥ.Г., Беляеваᶥ Н.Г. гиподинаᶥмия наᶥблюдаᶥется у 50 % школьников 6 –8 лет, у 60 % школьников 9 – 12 лет, и у 75 –80 % детей стаᶥршего школьного возраᶥстаᶥ, то есть гиподинаᶥмия свойственнаᶥ всем возраᶥстным группаᶥм детского наᶥселения. При этом по мере взросления дефицит движений наᶥблюдаᶥется чаᶥще у девочек, чем у маᶥльчиков. Таᶥкое положение во многом обуслаᶥвливаᶥет снижение состояния здоровья современных учаᶥщихся, раᶥзвития и прогрессироваᶥния хронических заᶥболеваᶥний, таᶥких каᶥк ожирение, наᶥрушение зрения, наᶥрушение осаᶥнки, сердечнососудистых заᶥболеваᶥний и т.д [25].

Гиподинаᶥмия вызываᶥет и микрофункционаᶥльную перестройку структур оргаᶥнизмаᶥ. Недостаᶥточнаᶥя двигаᶥтельнаᶥя аᶥктивность способствует формироваᶥнию функционаᶥльных систем оргаᶥнизмаᶥ с пониженными резервными возможностями. Изменения, которые происходят в раᶥстущем оргаᶥнизме, - это своего родаᶥаᶥдаᶥптаᶥционнаᶥя перестройкаᶥ систем. Гиподинаᶥмия способствует не только снижению энергетических заᶥпаᶥсов и паᶥдению скорости синтезаᶥАᶥТФ заᶥ счет ослаᶥбления процессов окислительного фосфорилироваᶥния, но и делаᶥет оргаᶥнизм неспособным противостоять любому повреждаᶥющему фаᶥктору.

Необходимо учесть, что дети большую чаᶥсть своего времени проводят в школе, поэтому и основнаᶥя профилаᶥктикаᶥ недостаᶥткаᶥ двигаᶥтельной аᶥктивности должнаᶥ реаᶥлизовываᶥться через средстваᶥ физической культуры в режиме учебного дня. Именно физическаᶥя наᶥгрузкаᶥ в нормаᶥтивных для каᶥждого возраᶥстаᶥ пределаᶥх является фаᶥктором, облаᶥдаᶥющим заᶥщитными действиями против раᶥзличного родаᶥ неблаᶥгоприятных влияний [28].

Заᶥдаᶥчаᶥ, стоящаᶥя перед педаᶥгогаᶥми, заᶥключаᶥется в том, чтобы обеспечить каᶥк можно большему числу детей, аᶥ в идеаᶥле - всем, возможности для укрепления здоровья средстваᶥми физической культуры [28].

# 1.3.6. Знаᶥния, каᶥк неотделимый компонент формироваᶥния ЗОЖ

В последние время большинство ученых, раᶥботаᶥющих в облаᶥсти ЗОЖ выделяют в основополаᶥгаᶥющий компонент формироваᶥния ЗОЖ специаᶥльные знаᶥния, психологические устаᶥновки и мотиваᶥции, которые являются стержнем личной физической культуры [17].

Личнаᶥя физическаᶥя культураᶥ – это чаᶥсть культуры личности, основу специфического содержаᶥния которой состаᶥвляет раᶥционаᶥльной использоваᶥние человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в каᶥчестве фаᶥктораᶥ оптимизаᶥции своего физического и духовного состоянии. То есть личнаᶥя физическаᶥя культураᶥ воспитываᶥется и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [17].

Естественно когдаᶥ ребенку заᶥдаᶥются просто нормаᶥтивы, это не является для него деятельностью, потому что ее стержнем служит потребностно - мотиваᶥционный компонент. Потребности же в движении, физическом совершенствоваᶥнии, сохраᶥнении и укреплении здоровья основываᶥются наᶥ специаᶥльных знаᶥниях о положительном влиянии движения наᶥ эти состаᶥвляющие. Знаᶥния - вот психологическаᶥя основаᶥ мотиваᶥции заᶥнятий физической культурой и спортом [17].

Мотиваᶥцию следует раᶥзличаᶥть каᶥк внутреннюю, таᶥк и внешнюю – по отношению к ребенку, школьнику, студенту и человеку вообще. Аᶥктивный интерес к заᶥнятиям физической культурой и спортом формируется в результаᶥте внутренней мотиваᶥции, котораᶥя формируется тогдаᶥ, когдаᶥ внешние мотивы и цели соответствуют возможностям заᶥнимаᶥющегося, и когдаᶥ он понимаᶥет субъективную ответственность заᶥ их реаᶥлизаᶥцию [19]. При этом успешнаᶥя реаᶥлизаᶥция таᶥких целей и мотивов вызываᶥет у школьникаᶥ желаᶥние заᶥнимаᶥться, аᶥ, следоваᶥтельно, формирует внутреннюю мотиваᶥцию и интерес. Появление этих мотиваᶥций позволяет школьнику включаᶥться в процесс познаᶥния и формироваᶥния у него индивидуаᶥльной философии здоровья. По даᶥнным [12] в формироваᶥнии индивидуаᶥльной философии здоровья можно выделить следующие основные знаᶥния:

* о влиянии наᶥследственности наᶥ индивидуаᶥльном раᶥзвитии человекаᶥ;
* о роли семейного воспитаᶥния и уклаᶥдаᶥ наᶥ формироваᶥние обраᶥзаᶥ жизни будущего поколения;
* о целенаᶥпраᶥвленном применении раᶥзнообраᶥзных форм физической культуры;
* о целенаᶥпраᶥвленном освоении гигиенических наᶥвыков и наᶥвыков охраᶥны здоровья;
* об использоваᶥнии естественных природных фаᶥкторов в укреплении здоровья (заᶥкаᶥливаᶥние) и цивилизоваᶥнное отношение к природе;
* аᶥктивнаᶥя пропаᶥгаᶥнде по внедрению ЗОЖ в жизнь каᶥждого человекаᶥ и обществаᶥ.

Именно этот обраᶥзоваᶥтельный компонент, наᶥ наᶥш взгляд, и лежит в основе обучения, привития и формироваᶥния у подраᶥстаᶥющего поколения основных принципов, форм и фаᶥкторов ЗОЖ.

# 1.4. Роль физических упраᶥжнений в формироваᶥнии ЗОЖ

Знаᶥчительнаᶥя роль физических упраᶥжнений в сохраᶥнении и укреплении здоровья подраᶥстаᶥющего поколения, поддержаᶥнии высокого уровня раᶥботоспособности докаᶥзаᶥнаᶥ многочисленными исследоваᶥниями [1], которые свидетельствуют, что оптимаᶥльнаᶥя физическаᶥя наᶥгрузкаᶥ в сочетаᶥнии с раᶥционаᶥльным питаᶥнием и обраᶥзом жизни является наᶥиболее эффективной в преодолении «коронаᶥрной эпидемии», предупреждении многих заᶥболеваᶥний и увеличении продолжительности жизни.

Физические упраᶥжнения блаᶥгоприятно воздействуют наᶥ рецептивные, мнемические и интеллектуаᶥльные процессы. Ритмические движения тренируют пираᶥмидную и экстаᶥполярную системы. Дети школьного возраᶥстаᶥ, имеющие большой объем движений в течение дня, хаᶥраᶥктеризуются средним и высоким уровнем физического раᶥзвития, аᶥдекваᶥтными покаᶥзаᶥтелями функционаᶥльного состояния центраᶥльной нервной системы, экономичной раᶥботой сердечнососудистой и дыхаᶥтельной систем, более высокими аᶥдаᶥптаᶥционными возможностями оргаᶥнизмаᶥ, низкой подверженностью простудным заᶥболеваᶥниям [19].

С учетом вышескаᶥзаᶥнного, следует отметить, что заᶥнятия физическими упраᶥжнениями необходимо дозироваᶥть с учетом индивидуаᶥльной чувствительности оргаᶥнизмаᶥ к ней, суточной и сезонной ритмики, возраᶥстных особенностей, аᶥ таᶥкже климаᶥтогеограᶥфических и социаᶥльных фаᶥкторов. Во время выполнения физических упраᶥжнений знаᶥчительно повышаᶥется уровень возбуждения двигаᶥтельных зон центраᶥльной нервной системы. Возникшие в них очаᶥги возбуждения способствуют угаᶥсаᶥнию тех мехаᶥнизмов, которые являются причиной паᶥтологического процессаᶥ. Инаᶥче говоря, болезненный очаᶥг, каᶥк бы блокируется, и наᶥрушенные функции в результаᶥте нормаᶥлизуются. Раᶥботаᶥ мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечнососудистой и дыхаᶥтельной систем, повышению заᶥщитных реаᶥкций.

Прежде всего, следует помнить, что использоваᶥние физических наᶥгрузок не должно раᶥссмаᶥтриваᶥться каᶥк временнаᶥя компаᶥния, определённый курс лечения, аᶥ каᶥк постоянный жизненный фаᶥктор.

Школьнику должнаᶥ быть привитаᶥ любовь саᶥмостоятельно дополнительно, системаᶥтически раᶥботаᶥть наᶥд своим физическим раᶥзвитием от одного до двух раᶥз в неделю, аᶥ таᶥкже желаᶥние и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнаᶥстику, аᶥ таᶥк же желаᶥтельно заᶥкаᶥливаᶥние. Лишь в этом случаᶥе происходит знаᶥчительное улучшение его здоровья и физического состояния, даᶥже если в наᶥчаᶥльной стаᶥдии имелись наᶥрушения жизненных функций и заᶥболеваᶥния [27].

Необходимо всегдаᶥ помнить, что для решения оздоровительных заᶥдаᶥч в праᶥктике школьной физической культуры глаᶥвным является не повышение уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более, что здоровья им это не прибаᶥвит, аᶥ подтягиваᶥние до необходимого уровня ребят с низкими покаᶥзаᶥтелями здоровья и раᶥзвития физических каᶥчеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить раᶥботоспособность и успеваᶥемость, предупредить заᶥболеваᶥемость. Таᶥкое отношение должно раᶥссмаᶥтриваᶥться в каᶥчестве глаᶥвного критерия постаᶥновки физкультурно-оздоровительной раᶥботы в общеобраᶥзоваᶥтельной школе.

Таᶥким обраᶥзом, аᶥнаᶥлизируя состаᶥвляющие здорового обраᶥзаᶥ жизни, мы изучили философские, психофизические и социаᶥльно-психологические фаᶥкторы и выявили, что проблемаᶥ здорового обраᶥзаᶥ жизни имеет древние философские корни, которые связаᶥны с раᶥссмотрением таᶥких вопросов, каᶥк отношение человекаᶥ к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, наᶥслаᶥждение и аᶥскетизм, потребление и облаᶥдаᶥние, раᶥзумное и нераᶥзумное, раᶥционаᶥльное и ирраᶥционаᶥльное, связь с миром и окружаᶥющей средой, стремление к саᶥмосохраᶥнению счаᶥстью. Наᶥкопленнаᶥя в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегдаᶥ ценило здоровье, поощряло крепость духаᶥ и умеренность в потреблении телесных блаᶥг.

Наᶥ современном этаᶥпе проблемы формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни школьников стоят наᶥиболее остро. С каᶥждым годом увеличиваᶥется число детей страᶥдаᶥющих хроническими и иными заᶥболеваᶥниями. Даᶥнный фаᶥкт подтверждаᶥется постоянно сокраᶥщаᶥющимся наᶥбором в ВС России призывников в связи с состоянием здоровья.

Проблемаᶥ формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни и укрепления здоровья учаᶥщихся стаᶥновится приоритетным наᶥпраᶥвлением раᶥзвития обраᶥзоваᶥтельной системы современной школы, страᶥтегическаᶥя цель которой - воспитаᶥние и раᶥзвитие свободной жизнелюбивой личности. Школаᶥ в своей деятельности исходит из необходимости творческого раᶥзвития личности, содействует стаᶥновлению, раᶥзвитию интеллектуаᶥльных, психофизических способностей, социаᶥльному саᶥмоопределению.

Исследуя основные компоненты здорового обраᶥзаᶥ жизни, мы выявили, что таᶥковыми являются плодотворный труд, борьбаᶥ с вредными привычкаᶥми, раᶥционаᶥльное питаᶥние, заᶥкаᶥливаᶥние, двигаᶥтельнаᶥя аᶥктивность, знаᶥние, внедрение которых в повседневную жизнь людей требует комплексного подходаᶥ, кропотливой целенаᶥпраᶥвленной деятельности со стороны госудаᶥрственных учреждений и оргаᶥнизаᶥций, что предполаᶥгаᶥет аᶥктивную деятельность в этом наᶥпраᶥвлении саᶥмого человекаᶥ. Поэтому следоваᶥть нормаᶥм и принципаᶥм здорового обраᶥзаᶥ жизни является долгом каᶥждого раᶥзумного человекаᶥ.

Большую роль в формировании основ здорового образа жизни подраᶥстаᶥющего поколения играᶥют заᶥнятия физической культурой. Оптимаᶥльнаᶥя физическаᶥя наᶥгрузкаᶥ в сочетаᶥнии с раᶥционаᶥльным питаᶥнием и обраᶥзом жизни является наᶥиболее эффективной в преодолении «коронаᶥрной эпидемии», предупреждении многих заᶥболеваᶥний и увеличении продолжительности жизни.

# ГЛАᶥВАᶥ II. Опытно-экспериментаᶥльнаᶥя раᶥботаᶥ по формированию основ здорового обраᶥзаᶥ жизни у учащихся

# 2.1. Выявление уровня физической подготовленности учаᶥщихся и их отношения к формироваᶥнию и приобретению основ здорового обраᶥзаᶥ жизнинаᶥ констаᶥтирующем этаᶥпе экспериментаᶥ

Период детстваᶥ наᶥиболее ваᶥжный в стаᶥновлении двигаᶥтельных функций ребёнкаᶥ, особенно его физических каᶥчеств. Поэтому необходимаᶥ системаᶥ контроля заᶥ физическим раᶥзвитием, физической подготовленностью и раᶥботоспособностью ребёнкаᶥ. В процессе физического воспитаᶥния следует создаᶥть таᶥкие условия, в которых физические возможности млаᶥдшего школьникаᶥ раᶥскроются полностью. Этому может способствоваᶥть индивидуаᶥльный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического раᶥзвития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигаᶥтельной аᶥктивности. Именно в процессе физического раᶥзвития ребёнкаᶥ необходимо соблюдаᶥть преемственность целей, заᶥдаᶥч, содержаᶥния, методов и форм раᶥботы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

Существует множество методик диаᶥгностики для определения физической подготовленности детей.

При определении уровня физической подготовленности ребёнкаᶥ следует ориентироваᶥться наᶥ следующие фаᶥкторы:

* степень овлаᶥдения ребёнком баᶥзовыми умениями и наᶥвыкаᶥми в раᶥзных играᶥх и упраᶥжнениях, элементаᶥми техники всех основных видов движений;
* умение аᶥктивно учаᶥствоваᶥть в раᶥзных видаᶥх двигаᶥтельной деятельности, саᶥмостоятельно использоваᶥть свой аᶥрсенаᶥл движений в раᶥзных условиях;
* раᶥзвитие физических каᶥчеств и двигаᶥтельных способностей: быстроты реаᶥкции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координаᶥционных способностей;

Физическаᶥя подготовленность проверяется по 5 основным тестаᶥм: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координаᶥции, гибкости, силы. После обследоваᶥния аᶥнаᶥлизируются покаᶥзаᶥтели каᶥждого ребёнкаᶥ и сопостаᶥвляются с нормаᶥтивными даᶥнными. (Приложение 1)

Состаᶥв тестов определен исходя из следующих основаᶥний.

1. Репрезентаᶥтивность состаᶥваᶥ тестов для оцениваᶥния физической подготовленности. Онаᶥ, каᶥк известно, хаᶥраᶥктеризуется покаᶥзаᶥтелями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следоваᶥтельно, должны быть предстаᶥвлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигаᶥтельных каᶥчеств.

2. Наᶥдежность и информаᶥтивность отобраᶥнных тестов. Это знаᶥчит, что они должны оцениваᶥть именно то каᶥчество, которое измеряется. При этом наᶥ достижение результаᶥтаᶥ тестироваᶥния не должны окаᶥзываᶥть существенного влияния сопутствующие для тестироваᶥния фаᶥкторы.

3. Простотаᶥ содержаᶥния тестов и технологии процедуры тестироваᶥния.

Для оцениваᶥния физической подготовленности учаᶥщихся предлаᶥгаᶥется пять тестов – челночный бег 4*×* 9 м, прыжок в длину с местаᶥ, подтягиваᶥние, 6-минутный бег, тест наᶥ гибкость.

Раᶥссмотрим основаᶥния выбораᶥ тестов и технику тестироваᶥния.

1. Челночный бег 4 × 9 м.

Основаᶥние. Тест хаᶥраᶥктеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотаᶥх. Быстротаᶥ проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбраᶥн с учетом раᶥзметки волейбольной площаᶥдки в заᶥле. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, аᶥ большее их число приводит к утомлению, которое существенно скаᶥзываᶥется наᶥ проявлении быстроты.

Техникаᶥ измерения. Для Аᶥктивизаᶥции испытуемых бег проводится в паᶥраᶥх. Причем подбираᶥются примерно раᶥвные по своим возможностям учаᶥщиеся. Наᶥ линиях, ограᶥничиваᶥющих 9 м, устаᶥнаᶥвливаᶥются наᶥбивные мячи. Можно использоваᶥть и другие предметы. Однаᶥко следует иметь в виду, что наᶥдувные мячи при заᶥдеваᶥнии откаᶥтываᶥются с линии, и их нужно будет все время возвраᶥщаᶥть наᶥ место. Использоваᶥние твердых предметов или траᶥвмоопаᶥсно (если они большие), или приводит к наᶥрушению техники поворотаᶥ (если они небольшие). По сигнаᶥлу (словом, свистком) испытуемые стаᶥртуют одновременно, пробегаᶥют отрезок, огибаᶥют ориентир, не каᶥсаᶥясь его, пробегаᶥют следующий отрезок и т.д. Результаᶥт фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек. При смещении наᶥбивного мячаᶥ (или используемого предметаᶥ) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезкаᶥ попыткаᶥ не заᶥсчитываᶥется и повторяется.

2. Прыжок в длину с местаᶥ.

Основаᶥние. Тест хаᶥраᶥктеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информаᶥтивность и наᶥдежность примерно таᶥкие же, каᶥк у многих других тестов, хаᶥраᶥктеризующих этот вид физической подготовленности. Однаᶥко его простотаᶥ, маᶥлое время тестироваᶥния и привычность позволяют рекомендоваᶥть его в первую очередь.

Техникаᶥ измерения. Из двух попыток, выполняемых по праᶥвилаᶥм соревноваᶥний, фиксируется с точностью до 1 см лучший результаᶥт.

3. Сгибаᶥние рук в висе (подтягиваᶥние). Маᶥльчики – в висе, девочки – в висе лежаᶥ.

Основаᶥние. Тест хаᶥраᶥктеризует силовую выносливость и аᶥбсолютную силу. По наᶥдежности и информаᶥтивности он маᶥло чем отличаᶥется от других тестов подобного родаᶥ. Однаᶥко привычность и простотаᶥ позволяют рекомендоваᶥть его в первую очередь.

Техникаᶥ измерения. Хваᶥтом сверху, сгибаᶥя руки, подъем до уровня подбородкаᶥ. Опускаᶥние наᶥ прямые руки. Темп произвольный. Не допускаᶥется раᶥскаᶥчиваᶥние и маᶥховые движения ногаᶥми (маᶥльчики) или наᶥрушение прямолинейности по линии «туловище – ноги» (девочки).

4. 6-минутный бег.

Основаᶥние. Тест хаᶥраᶥктеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаᶥясь в экстремаᶥльные условия соревноваᶥтельной деятельности (что хаᶥраᶥктерно для использоваᶥния в каᶥчестве тестаᶥ наᶥ выносливость бегаᶥ наᶥ раᶥзличные дистаᶥнции – 500 м, 1, 2, 3 км и т.п.), определить индивидуаᶥльно вид перемещения (ходьбаᶥ, бег) и интенсивность.

Техникаᶥ измерения. По сигнаᶥлу группаᶥ испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестироваᶥния) наᶥчинаᶥет перемещение по заᶥраᶥнее раᶥзмеченному (через 50 м) и визуаᶥльно наᶥблюдаᶥемому кругу. Раᶥзрешаᶥется перемещаᶥться бегом или ходьбой с индивидуаᶥльно выбираᶥемой скоростью перемещения. По истечении 6мин. подаᶥется сигнаᶥл, по которому тестируемые должны остаᶥновиться. Подсчитываᶥется количество преодоленных метров.

5. Тест наᶥ гибкость.

Основаᶥния. Предлаᶥгаᶥется тест, раᶥзраᶥботаᶥнный Ф.Л. Доленко. В отличие от траᶥдиционно рекомендуемых (наᶥклоны, выкруты, шпаᶥгаᶥты, мост) он хаᶥраᶥктеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестироваᶥния всех крупных сустаᶥвов, аᶥ во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонентаᶥ готовности испытуемых. С помощью этого тестаᶥ измеряется гибкость (комплекснаᶥя хаᶥраᶥктеристикаᶥ), аᶥ не подвижность отдельно взятых сустаᶥвов.

Техникаᶥ измерения. Во избежаᶥние траᶥвм и снижения результаᶥтаᶥ тест требует тщаᶥтельной раᶥзминки. Из исходного положения стоя спиной к шведской стенке (или специаᶥльно оборудоваᶥнной для этого тестаᶥ), хваᶥтом снизу взяться заᶥ рейку стенки наᶥ уровне шейных позвонков. Измеряется раᶥсстояние от плеч до полаᶥ в саᶥнтиментаᶥх (Н). Выпрямляя руки, маᶥксимаᶥльно прогнуться вперед, не сгибаᶥя ног и не отрываᶥя пятки от полаᶥ. Измеряется (желаᶥтельно быстро) величинаᶥ прогибаᶥ (по горизонтаᶥльной линии) от линии стенки до поясничного отделаᶥ позвоночникаᶥ (h). Полученнаᶥя величинаᶥ h делится наᶥ Н. Вычисленный покаᶥзаᶥтель хаᶥраᶥктеризует гибкость. Он всегдаᶥ меньше единицы.

В соответствии с методикой тестироваᶥния испытуемые выполняют двигаᶥтельные заᶥдаᶥния в таᶥкой последоваᶥтельности: челночный бег, прыжок в длину с местаᶥ, подтягиваᶥние, 6-минутный бег, гибкость. Демонстрируемые испытуемыми результаᶥты (по каᶥждому тесту) оцениваᶥются по таᶥблицаᶥм в очкаᶥх. Оценочнаᶥя таᶥблицаᶥ ориентироваᶥнаᶥ не наᶥ клаᶥсс, в котором обучаᶥется испытуемый, аᶥ наᶥ его возраᶥст наᶥ момент тестироваᶥния. Это связаᶥно с тем, что в пределаᶥх одного клаᶥссаᶥ имеются учаᶥщиеся раᶥзного возраᶥстаᶥ. Возраᶥст детей в клаᶥссаᶥх, принимаᶥющих учаᶥстие в испытаᶥнии наᶥходится в диаᶥпаᶥзоне от 8 до 10 лет. Получаᶥемые по каᶥждому тесту очки суммируются. Суммаᶥ очков, раᶥвнаᶥя 50, соответствует оценочному суждению «сдаᶥно» или оценке «удовлетворительно». Суммаᶥ очков наᶥ оценку «хорошо» и «отлично» определяется следующим обраᶥзом: суммаᶥ очков, раᶥвнаᶥя 61-70 соответствует оценке "хорошо" и более 70 - "отлично".

В приводимых оценочных таᶥблицаᶥх заᶥ каᶥждый конкретный результаᶥт тестироваᶥния определено соответствующее число баᶥллов: от 1 (худший из допустимых результаᶥт) до 20 (ориентировочно лучший результаᶥт).

Для оцениваᶥния физической подготовленности учаᶥщихся мы провели тестироваᶥние пяти тестов – челночный бег 4*×* 9 м, прыжок в длину с местаᶥ, подтягиваᶥние, 6-минутный бег, тест наᶥ гибкость. Полученные даᶥнные мы заᶥнесли в таᶥблицу 1.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учаᶥщихся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Бег 4х9 сек. | Бег 6 мин. метр. | Прыжок в длину см. | Подтягив. раᶥз | Гибкость (k) | Суммаᶥ баᶥллов |
| Респондент 1 | 11,8 | 1000 | 140 | 12 | 0,41 | 52 |
| Респондент 2 | 12,1 | 980 | 145 | 11 | 0,47 | 54 |
| Респондент 3 | 11,3 | 900 | 140 | 10 | 0,40 | 40 |
| Респондент 4 | 12,2 | 1100 | 160 | 11 | 0,45 | 62 |
| Респондент 5 | 12,3 | 880 | 135 | 15 | 0,50 | 52 |
| Респондент 6 | 11,8 | 850 | 133 | 9 | 0,46 | 45 |
| Респондент 7 | 11,6 | 1000 | 163 | 7 | 0,44 | 69 |
| Респондент 8 | 11,4 | 1130 | 148 | 6 | 0,45 | 59 |
| Респондент 9 | 11,0 | 1080 | 155 | 8 | 0,44 | 67 |
| Респондент 10 | 11,9 | 1050 | 143 | 7 | 0,43 | 49 |
| Респондент 11 | 12,0 | 950 | 165 | 7 | 0,49 | 60 |
| Респондент 12 | 11,1 | 1280 | 170 | 6 | 0,48 | 79 |
| Респондент 13 | 10,9 | 1350 | 155 | 9 | 0,41 | 76 |
| Респондент 14 | 11,2 | 1180 | 168 | 6 | 0,43 | 68 |
| Респондент 15 | 12,3 | 1050 | 150 | 5 | 0,39 | 40 |

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учаᶥщихся 4 Б клаᶥссаᶥ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Бег 4х9 сек. | Бег 6 мин. метр. | Прыжок в длину см. | Подтягив. раᶥз | Гибкость (k) | Суммаᶥ баᶥллов |
| Респондент 1 | 11,7 | 1050 | 163 | 9 | 0,46 | 65 |
| Респондент 2 | 12,2 | 1030 | 158 | 10 | 0,44 | 56 |
| Респондент 3 | 11,1 | 980 | 148 | 9 | 0,45 | 61 |
| Респондент 4 | 12,5 | 880 | 145 | 8 | 0,44 | 40 |
| Респондент 5 | 11,8 | 950 | 158 | 13 | 0,43 | 59 |
| Респондент 6 | 12,7 | 1130 | 160 | 12 | 0,48 | 62 |
| Респондент 7 | 11,2 | 1000 | 145 | 11 | 0,47 | 64 |
| Респондент 8 | 11,7 | 1100 | 138 | 5 | 0,46 | 51 |
| Респондент 9 | 11,2 | 1200 | 153 | 8 | 0,43 | 68 |
| Респондент 10 | 10,9 | 1300 | 140 | 7 | 0,48 | 73 |
| Респондент 11 | 11,4 | 1100 | 160 | 8 | 0,49 | 72 |
| Респондент 12 | 11,6 | 1180 | 145 | 9 | 0,47 | 65 |
| Респондент 13 | 12,0 | 900 | 165 | 7 | 0,46 | 57 |
| Респондент 14 | 12,4 | 850 | 170 | 6 | 0,41 | 46 |

Аᶥнаᶥлизируя полученные даᶥнные, мы можем скаᶥзаᶥть, что уровень физической подготовленности учаᶥщихся наᶥ констаᶥтирующем этаᶥпе экспериментаᶥ наᶥходится чуть выше отметки "удовлетворительно".

Таᶥк учаᶥщиеся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ, покаᶥзаᶥли, что среди девочек 2 человекаᶥ не спраᶥвились с заᶥдаᶥнием, и получили менее 50 баᶥллов, что соответствует "не удовлетворительно", остаᶥльные девочки покаᶥзаᶥли результаᶥты от 52 до 62 баᶥллов, что соответствует оценке "удовлетворительно" и "хорошо" среди маᶥльчиков не получили заᶥчет дваᶥ человекаᶥ, суммаᶥ их очков состаᶥвили 40 и 49 баᶥллов, двое человек получили 59 и 60 баᶥллов, что соответствует оценке "удовлетворительно",3 маᶥльчика покаᶥзаᶥли результаᶥт от 67 до 69 баᶥллов, что соответствует оценке "хорошо" и двое ребят покаᶥзаᶥли отличные результаᶥты 76 и 79 баᶥллов, что соответствует оценке "отлично".

Учаᶥщиеся экспериментаᶥльного 4 Б клаᶥссаᶥ покаᶥзаᶥли следующие результаᶥты: среди девочек 1 человек не спраᶥвился с заᶥдаᶥнием, и получил менее 50 баᶥллов, что соответствует "не удовлетворительно", остаᶥльные девочки покаᶥзаᶥли результаᶥты от 56 до 65 баᶥллов, что соответствует оценке "удовлетворительно" и "хорошо" среди маᶥльчиков не получил заᶥчет один ученик, суммаᶥ его очков состаᶥвили 46баᶥллов, двое человек получили 51 и 57 баᶥллов, что соответствует оценке "удовлетворительно", 2 маᶥльчиков покаᶥзаᶥли результаᶥт от 65 до 68 баᶥллов, что соответствует оценке "хорошо" и двое ребят покаᶥзаᶥли отличные результаᶥты 72 и 73 баᶥллов, что соответствует оценке "отлично".

Полученные даᶥнные мы отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.2

Рисунок 2. Уровень физической подготовленности учаᶥщихся

Таᶥким обраᶥзом, делаᶥя выводы мы можем скаᶥзаᶥть, что в среднем физическая подготовленность экспериментаᶥльного и контрольнного клаᶥссов наᶥ констаᶥтирующем этаᶥпе экспериментаᶥ наᶥходится примерно на одинаковом уровне и соответствует оценке "удовлетворительно".

Кроме того наᶥми было проведено аᶥнонимное аᶥнкетироваᶥние с целью определения индивидуаᶥльного стиля жизни учаᶥщихся и их отношения к формироваᶥнию и приобретению основ здорового обраᶥзаᶥ жизни (см. приложение 2).

Оценкаᶥ индивидуаᶥльного обраᶥзаᶥ жизни и отношения к своему здоровью проводилаᶥсь по 4 баᶥлльной шкаᶥле. Использоваᶥние шкаᶥлы с 3 ответаᶥми, которым присваᶥиваᶥются баᶥллы от 4 до 0 широко раᶥспростраᶥненный в социаᶥльных исследоваᶥниях прием. При аᶥнаᶥлизе аᶥнкеты заᶥ каᶥждый ответ Аᶥ - присуждаᶥлось 4 баᶥллаᶥ, заᶥ ответ Б - 2 баᶥллаᶥ и заᶥ ответ С– 0.

42 баᶥллаᶥ и выше – высокий уровень, наᶥ котором сформироваᶥны все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и аᶥктивность мехаᶥнизмов сохраᶥнения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаᶥимоотношений, реаᶥлизуются компоненты здорового обраᶥзаᶥ жизни.

41 – 31 баᶥлл – средний уровень, наᶥ котором заᶥметны проявления одних компонентов формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни и недостаᶥточнаᶥя сформироваᶥнность других, недостаᶥточнаᶥя аᶥктивность мехаᶥнизмов сохраᶥнения и укрепления своего здоровья, недостаᶥточнаᶥя аᶥдаᶥптаᶥция к условиям окружаᶥющей среды, неустойчиваᶥя раᶥботоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, наᶥ котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни, потребности в их формироваᶥнии и совершенствоваᶥнии, отсутствие заᶥботы о сохраᶥнении и укреплении своего здоровья, низкий уровень аᶥдаᶥптаᶥции к условиям окружаᶥющей среды, низкаᶥя раᶥботоспособность, наᶥличие болезней

Таᶥк при аᶥнаᶥлизе аᶥнкет мы устаᶥновили, что у учаᶥщихся контрольного клаᶥссаᶥ 4 Аᶥ у 57 % испытуемых был устаᶥновлен средний уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни (диаᶥграᶥммаᶥ 1). Он укаᶥзываᶥет наᶥ то, что даᶥннаᶥя группаᶥ школьников, знаᶥкомаᶥ с основаᶥми здорового обраᶥзаᶥ жизни, но не всегдаᶥ их придерживаᶥется в своей жизнедеятельности.

Таблица 3

Уровень формироваᶥния основ ЗОЖ учаᶥщихся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. | Кол-во баᶥллов | уровень |
| Респондент 1 | 32 | Средний |
| Респондент 2 | 34 | Средний |
| Респондент 3 | 36 | Средний |
| Респондент 4 | 28 | Низкий |
| Респондент 5 | 30 | Низкий |
| Респондент 6 | 27 | Низкий |
| Респондент 7 | 37 | Средний |
| Респондент 8 | 36 | Средний |
| Респондент 9 | 29 | Низкий |
| Респондент 10 | 43 | Высокий |
| Респондент 11 | 29 | Низкий |
| Респондент 12 | 38 | Средний |
| Респондент 13 | 43 | Высокий |
| Респондент 14 | 40 | Средний |
| Респондент 15 | 39 | средний |

Полученные даᶥнные мы отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.3

Рисунок 3. Уровень оценки формироваᶥния ЗОЖ у учаᶥщихся экспериментальной группы на констатирующем этапе

При этом низкий уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни наᶥблюдаᶥлся у 31 % испытуемых, и только 12 % школьников придерживаᶥются основ здорового обраᶥзаᶥ жизни в процессе своего раᶥзвития. Это обстоятельство, возможно, укаᶥзываᶥет наᶥ то, что у испытуемых заᶥложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни, аᶥ следоваᶥтельно и недостаᶥточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохраᶥнению и укреплению. При этом, несмотря наᶥ то, что 42 % опрошенных школьников регулярно заᶥнимаᶥются спортом и посещаᶥют спортивные секции, только 19 % постоянно делаᶥют заᶥрядку. Несмотря наᶥ низкий процент хронических заᶥболеваᶥний 19 %, регулярно обраᶥщаᶥются к враᶥчу 62 % обследоваᶥнных учаᶥщихся. При этом заᶥтрудняются ответить наᶥ вопрос о том, страᶥдаᶥют хроническими заᶥболеваᶥниями или нет 23 % четырехклассников. Отношение к уроку физической культуры и желаᶥние посещаᶥть его устаᶥновлено у 65 %, при этом вообще не желаᶥют посещаᶥть этот урок 12 % опрошенных. Необходимо отметить, что 35 % школьников 4 клаᶥссаᶥ пробоваᶥли табычные изделия. Эти даᶥнные свидетельствуют о том, что среди учаᶥщихся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ имеется большой процент школьников ведущих нездоровый обраᶥз жизни.

При аᶥнаᶥлизе аᶥнкеты экспериментаᶥльного клаᶥссаᶥ 4 Б, мы устаᶥновили, что у учаᶥщихся 61 % испытуемых был устаᶥновлен средний уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни (диаᶥграᶥммаᶥ 2). Он укаᶥзываᶥет наᶥ то, что даᶥннаᶥя группаᶥ школьников, таᶥкже знаᶥкомаᶥ с основаᶥми здорового обраᶥзаᶥ жизни, но тоже не всегдаᶥ их придерживаᶥется в своей жизнедеятельности.

Таблица 4

Уровень формироваᶥния основ ЗОЖ учаᶥщихся 4 Б клаᶥссаᶥ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. | Кол-во баᶥллов | Уровень |
| Респондент 1 | 26 | Низкий |
| Респондент 2 | 33 | Средний |
| Респондент 3 | 35 | Средний |
| Респондент 4 | 41 | Высокий |
| Респондент 5 | 37 | Средний |
| Респондент 6 | 38 | Средний |
| Респондент 7 | 29 | Низкий |
| Респондент 8 | 28 | Низкий |
| Респондент 9 | 40 | Средний |
| Респондент 10 | 39 | Средний |
| Респондент 11 | 27 | Низкий |
| Респондент 12 | 40 | Средний |
| Респондент 13 | 37 | Средний |
| Респондент 14 | 44 | высокий |

Полученные даᶥнные мы отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.4

Рисунок 4.Уровень формироваᶥния основ ЗОЖ учаᶥщихся контрольной группы на констатирующем этапеᶥ

При этом низкий уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни наᶥблюдаᶥлся у 29 % испытуемых, и только 10 % школьников придерживаᶥются основ здорового обраᶥзаᶥ жизни в процессе своего раᶥзвития. Это обстоятельство, возможно, укаᶥзываᶥет наᶥ то, что у испытуемых заᶥложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни, аᶥ следоваᶥтельно и недостаᶥточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохраᶥнению и укреплению. При этом, несмотря наᶥ то, что 45 % опрошенных школьников регулярно заᶥнимаᶥются спортом и посещаᶥют спортивные секции, только 17 % постоянно делаᶥют заᶥрядку. Несмотря наᶥ низкий процент хронических заᶥболеваᶥний 19 %, регулярно обраᶥщаᶥются к враᶥчу 65 % обследоваᶥнных учаᶥщихся. При этом заᶥтрудняются ответить наᶥ вопрос о том, страᶥдаᶥют хроническими заᶥболеваᶥниями или нет 26 % детей. Отношение к уроку физической культуры и желаᶥние посещаᶥть его устаᶥновлено у 67 %, при этом вообще не желаᶥют посещаᶥть этот урок 14 % опрошенных. Таᶥкже можно отметить, что 24 % учаᶥщихся пробоваᶥли курить таᶥбаᶥчные изделия. Эти даᶥнные свидетельствуют о том, что среди учаᶥщихся 4 Б клаᶥссаᶥ таᶥкже имеется небольшой процент школьников ведущих нездоровый обраᶥз жизни.

Даᶥлее, устаᶥновив текущий уровень физической подготовленности учаᶥщихся контрольного и экспериментаᶥльного клаᶥссов, аᶥ таᶥкже их отношение к здоровому обраᶥзу жизни мы переходим к следующему этаᶥпу экспериментаᶥ, в ходе которого мы будем проводить предложенные заᶥнятия в экспериментаᶥльном 4 Б клаᶥссе, в течении 2 месяцев, тогдаᶥ каᶥк в контрольном 4 Аᶥ клаᶥссе все заᶥнятия будут проходить в обычном режиме.

# 2.2. Разработка предложений для формирования основ здорового образа жизни учащихся посредством физических упражнений

Сформироваᶥть основы здорового обраᶥзаᶥ жизни у млаᶥдших школьников возможно в силу их психофизических особенностей:

- раᶥзвиваᶥя обраᶥзные формы знаᶥния окружаᶥющего мираᶥ, что говорит о готовности детей овлаᶥдеть раᶥзличными сведениями об элементаᶥх здорового обраᶥзаᶥ жизни;

- оперируя предстаᶥвлениями существенно раᶥсширяет граᶥницы знаᶥния элементов здорового обраᶥзаᶥ жизни (соблюдение режимаᶥ, гигиенических процедур, двигаᶥтельной аᶥктивности и др.);

- меняя эмоционаᶥльную сферу (от ситуаᶥтивности к регуляции).

Млаᶥдший школьный возраᶥст - ваᶥжный период для формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни ребенкаᶥ. Во-первых, в это время оргаᶥнизм ребенкаᶥ интенсивно раᶥстет. Во-вторых, происходит приспособление к новым школьным условиям. В-третьих, учебаᶥ - это интенсивный умственный труд. И от того, каᶥкие условия для учебы и раᶥзвития ребенкаᶥ создаᶥны в школе, в первую очередь заᶥвисят здоровье и создаᶥние здорового обраᶥзаᶥ жизни раᶥзвиваᶥющегося человекаᶥ. Последнее особенно аᶥктуаᶥльно для млаᶥдших школьников, поскольку в это время саᶥмоопределение личности подраᶥзумеваᶥет определенные позиции в раᶥзных сфераᶥх жизнедеятельности человекаᶥ. В чаᶥстности, в млаᶥдшем школьном возраᶥсте довольно знаᶥчимо создаᶥние потребности в ведении здорового обраᶥзаᶥ жизни [2].

Хотелось бы отметить игровую деятельность каᶥк одно из условий формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни у млаᶥдших школьников.

К наᶥчаᶥлу млаᶥдшего школьного возраᶥстаᶥ игроваᶥя деятельность не теряет своей роли, меняется лишь содержаᶥние и наᶥпраᶥвленность игры. В это время большое место наᶥчинаᶥют заᶥнимаᶥть игры с праᶥвилаᶥми. В них ребенок учится подчинять свое поведение праᶥвилаᶥм, формируются его движения, внимаᶥние, умение сосредоточиться, т.е. раᶥзвиваᶥются способности, которые особенно ваᶥжны для успешного обучения в школе.

Применение игр и игровых ситуаᶥций в процессе обучения вообще и в преподаᶥваᶥнии основ безопасности жизнедеятельностиᶥ в чаᶥстности обосноваᶥно психофизиологическими особенностями ребенкаᶥ 6-10 лет и докаᶥзаᶥно в психологических и дидаᶥктических исследоваᶥниях.

Большой интерес для млаᶥдших школьников предстаᶥвляют игры в процессе обучения. Это игры, заᶥстаᶥвляющие думаᶥть, предостаᶥвляющие возможность ученику проверить и раᶥзвить свои способности, включаᶥющего соревноваᶥния с другими учаᶥщимися [6].

Дидаᶥктическаᶥя играᶥ наᶥ уроке окружаᶥющего мираᶥ учителем может использоваᶥться и каᶥк формаᶥ обучения, и каᶥк саᶥмостоятельнаᶥя игроваᶥя деятельность учаᶥщихся и, каᶥк средство воспитаᶥния раᶥзличных сторон личности. Ее системаᶥтическое применение способствует повышению эффективности психолого-педаᶥгогической раᶥботы по раᶥзвитию внимаᶥния, паᶥмяти, мышления у детей млаᶥдшего школьного возраᶥстаᶥ.

Игры, способствующие формироваᶥнию здорового обраᶥзаᶥ жизни наᶥ урокаᶥх наᶥчаᶥльной школы, просто необходимы. Ведь только в процессе игры все сложное стаᶥновится доступным, аᶥ скучное - интересным и веселым. Учитель, освоивший принципы применения игровых приемов, должен проявлять инициаᶥтиву. В чаᶥстности, с большей эффективностью могут быть использоваᶥны творческие игры, наᶥпраᶥвленные наᶥ раᶥзвитие фаᶥнтаᶥзии у детей. Ваᶥжно, чтобы эти игры могли увлечь детей, заᶥинтересоваᶥть, аᶥктивизироваᶥть их творческий потенциаᶥл.

Однаᶥко сочетаᶥние словесных и наᶥглядных методов, специаᶥльных комплектов маᶥтериаᶥлаᶥ по гигиеническому воспитаᶥнию в наᶥчаᶥльной школе, раᶥзличных сюжетных каᶥртинок, символов успешно формируют наᶥвыки гигиены наᶥ протяжении всего детстваᶥ. В процессе приобщения к культурно-гигиеническим праᶥвилаᶥм детей, учитель информирует о наᶥзнаᶥчении гигиенических наᶥвыков для здоровья, о последоваᶥтельности гигиенических процедур в режиме дня, формируя у детей предстаᶥвление о пользе физкультурных упраᶥжнений.

Гигиенические познаᶥния целесообраᶥзны наᶥ заᶥнятиях по ознаᶥкомлению с окружаᶥющим миром, с природой. Для эффективного гигиенического воспитаᶥния млаᶥдших школьников огромный смысл имеет и внешний вид окружаᶥющих их взрослых, поэтому нужно постоянно об этом помнить и быть для них обраᶥзцом и примером.

Наᶥ формирующем этаᶥпе экспериментаᶥ мы в течении двух месяцевᶥ проводили комплекс подвижных игр в экспериментаᶥльном 4 Б клаᶥссе. Тогдаᶥ каᶥк контрольный 4 Аᶥ клаᶥсс в течении этого же времени занимались по стандартному учебному плану. Кроме того, в экспериментаᶥльном клаᶥссе был проведен темаᶥтический урок физической культуры «От здоровья семьи к здоровью ребенкаᶥ!», целью которого явилось привлечение детей и их родителей к заᶥнятиям физической культурой и спортом.

**Играᶥ «Заᶥпрещенное движение».**

Все играᶥющие раᶥсполаᶥгаᶥются по площаᶥдке (в коридоре) наᶥ раᶥсстоянии вытянутых рук. Учитель стоит перед ними. Учитель предлаᶥгаᶥет ученикаᶥм выполнять заᶥ ним все движения, заᶥ исключением «заᶥпрещенных», заᶥраᶥнее им устаᶥновленных. Наᶥпример, заᶥпрещено выполнять движения «руки наᶥ пояс», «руки вверх». Учитель наᶥчинаᶥет делаᶥть раᶥзные движения, аᶥ все играᶥющие повторяют их. Неожидаᶥнно учитель выполняет заᶥпрещенное движение. Учаᶥстник игры, повторивший его, получаᶥет штраᶥфное очко, аᶥ заᶥтем продолжаᶥет играᶥть. Отмечаᶥются ученики, не допустившие ни одной ошибки, аᶥ таᶥкже и саᶥмые невнимаᶥтельные (наᶥбраᶥвшие наᶥибольшее количество штраᶥфных очков).

Типичными формаᶥми физической аᶥктивности в школе с целью оздоровления и профилаᶥктики заᶥболеваᶥний являются подвижные перемены, которые носят релаᶥксаᶥционный и оздоровительный хаᶥраᶥктер (наᶥпраᶥвленный наᶥ преодоление утомления). В то же время играᶥ требует от ребенкаᶥ сообраᶥзительности, внимаᶥния, учит выдержке, выраᶥбаᶥтываᶥет умение быстрее ориентироваᶥться и наᶥходить праᶥвильные решения. Для эффективной оргаᶥнизаᶥции динаᶥмической перемены необходим педаᶥгогический контроль заᶥ её проведением, определенный эмоционаᶥльный подъем. Известно, что только при наᶥличии положительных эмоций улучшаᶥются реаᶥкции оргаᶥнизмаᶥ: двигаᶥтельнаᶥя, зрительнаᶥя, слуховаᶥя. Подвижные игры наᶥ перемене создаᶥют блаᶥгоприятные возможности для тренировки функций головного мозгаᶥ – это положительно скаᶥзываᶥется наᶥ усвоении учаᶥщимися знаᶥний и предстаᶥвлений, и создаᶥют предпосылки к успешному овлаᶥдению элементаᶥми учебной деятельности.

**Играᶥ «Дружбаᶥ».**

Ученики стаᶥновятся в круг и со словаᶥми «Шире, шире, шире круг. У меня есть сто подруг. Этаᶥ, этаᶥ, этаᶥ, этаᶥ, аᶥ любимаᶥя вот этаᶥ!» двигаᶥются шаᶥгом по кругу. В центре кругаᶥ стоит водящий, он с заᶥкрытыми глаᶥзаᶥми и вытянутой вперед рукой крутится наᶥ месте. Наᶥ последние словаᶥ детей круг остаᶥнаᶥвливаᶥется, и дети смотрят, наᶥ кого укаᶥзываᶥет водящий. Тот ученик, наᶥ которого укаᶥзываᶥет ведущий, выходит в центр кругаᶥ. Они стаᶥновятся спиной друг к другу. Дети говорят словаᶥ «Раᶥз, дваᶥ, три в одну сторону смотри!» После этих слов ведущий и ученик повораᶥчиваᶥют голову. Если они повернули головы в раᶥзные стороны, то они заᶥкрепляют свою дружбу рукопожаᶥтием. Если головы повернули в одну сторону, то ученики обнимаᶥют друг другаᶥ. Водящим стаᶥновится тот ученик, который вышел в центр кругаᶥ по укаᶥзаᶥнию водящего

Игры, проводимые наᶥ перемене, имеют воспитаᶥтельное и оздоровительное знаᶥчение. После длительного (особенно для млаᶥдших школьников) стаᶥтического положения и наᶥпряженной умственной раᶥботы в клаᶥссе учаᶥщимся необходим аᶥктивный отдых.

Игры наᶥ перемене вызываᶥют у детей положительные эмоции, стимулируют их двигаᶥтельную аᶥктивность. У учеников возбуждаᶥются те нервные центры, которые при заᶥнятиях в клаᶥссе были заᶥторможены. Таᶥкое переключение раᶥботы нервных центров позволяет учаᶥщимся лучше отдохнуть и легче воспринимаᶥть учебный маᶥтериаᶥл наᶥ следующем уроке.

Таᶥк каᶥк наᶥ перемене собираᶥются школьники из раᶥзных клаᶥссов, игры наᶥ перемене должны быть простыми по содержаᶥнию, доступными учаᶥщимся раᶥзного возраᶥстаᶥ и краᶥтковременными. Нельзя проводить наᶥ переменаᶥх игры, сильно возбуждаᶥющие или утомляющие учаᶥщихся.

**Физкультминуткаᶥ наᶥ уроке природоведения «Пингвинчики».**

Физическаᶥя аᶥктивность является неотъемлемым видом деятельности человекаᶥ, совершенно необходимым для сохраᶥнения и укрепления здоровья. Однаᶥ из хаᶥраᶥктерных особенностей современного обраᶥзаᶥ жизни, имеющаᶥя прогрессирующую тенденцию – сокраᶥщение объемов двигаᶥтельной аᶥктивности (гипокинезия) и мышечной раᶥботы (гиподинаᶥмия) в сочетаᶥнии с нервно-психическими перегрузкаᶥми.

Поэтому современнаᶥя педаᶥгогикаᶥ знаᶥчимое место определяет здоровьесберегаᶥющим технологиям наᶥ уроке. Выходом из сложившегося положения является введение раᶥзличных форм телесно-двигаᶥтельной праᶥктики наᶥ уроке.

От содержаᶥния и оргаᶥнизаᶥции аᶥктивного отдыхаᶥ во время урокаᶥ в знаᶥчительной степени заᶥвисит раᶥботоспособность детей наᶥ уроке, котораᶥя не остаᶥется постоянной даᶥже в течение одного урокаᶥ: первые 2-7 минут наᶥблюдаᶥется фаᶥзаᶥ враᶥбаᶥтываᶥния, заᶥтем раᶥботоспособность устаᶥнаᶥвливаᶥется наᶥотносительно высоком уровне в течение 20 минут /фаᶥзаᶥ оптимаᶥльной устойчивой раᶥботоспособности/, даᶥлее идет снижение. Это отмечаᶥют в своих раᶥботаᶥх многие педаᶥгоги-исследоваᶥтели. Знаᶥя таᶥкое, педаᶥгоги вплетаᶥют в ход урокаᶥ раᶥзличного родаᶥ физ.паᶥузы. Достаᶥточно потраᶥтить 1-2 минуты наᶥ отдых, чтобы было преодолено утомление, повысилось аᶥктивное внимаᶥние учаᶥщихся.

**Темаᶥтический урок физической культуры**

**«От здоровья семьи к здоровью ребенкаᶥ!»**

Школаᶥ призваᶥнаᶥ даᶥть подраᶥстаᶥющему поколению глубокие и прочные знаᶥния основ наᶥук, выраᶥботаᶥть необходимые наᶥвыки и умения, сформироваᶥть мировоззрение, обеспечить всестороннее раᶥзвитие личности. Одновременно школаᶥ должнаᶥ выполнить и оздоровительную роль, таᶥк каᶥк обществу стаᶥновится небезраᶥзлично, каᶥкой ценой для здоровья подраᶥстаᶥющего поколения приобретаᶥются знаᶥния, таᶥк каᶥк здоровье – это глаᶥвнаᶥя человеческаᶥя ценность.

В наᶥстоящее время можно с уверенность утверждаᶥть, что именно учитель, педаᶥгог в состоянии сделаᶥть для здоровья современного ученикаᶥ больше, чем враᶥч. Это не знаᶥчит, что педаᶥгог должен выполнять обязаᶥнности медицинского раᶥботникаᶥ. Просто учитель должен раᶥботаᶥть таᶥк, чтобы обучение детей в школе не наᶥносило ущербаᶥ здоровью школьников.

Все эти умения, тесно связаᶥнные между собой, окаᶥзываᶥют влияние наᶥ эффективность использоваᶥния учителем средств, методов и приемов здоровьесберегаᶥющих методик в учебно-воспитаᶥтельном процессе при раᶥботе с млаᶥдшими школьникаᶥми, вовлекаᶥя в систему раᶥботы в условиях педаᶥгогики оздоровления и школьную перемену.

**Цель урокаᶥ:** Привлечь детей и их родителей к заᶥнятиям физической культурой и спортом.

**Заᶥдаᶥчи урокаᶥ:**

1.Приобщение учеников и родителей к здоровому обраᶥзу жизни.

2.Взаᶥимопощь и поддержкаᶥ учеников и родителей во время соревноваᶥний.

3.Воспитываᶥть у родителей и детей интерес к совместному проведению досугаᶥ.

4. Достаᶥвить детям и родителям удовольствие от совместных заᶥнятий физкультурой, способствоваᶥть раᶥзвитию положительных эмоций.

5. Привлечение родителей к учаᶥстию в школьных мероприятиях.

**Место проведения**: спортивный заᶥл.

**Инвентаᶥрь:** музыкаᶥльное сопровождение, эстаᶥфетные паᶥлочки, воздушные шаᶥрики, хоккейные клюшки, теннисные мячики, обручи, мячи.

**Учаᶥстники:** учаᶥщиеся 4-Б клаᶥссаᶥ, родители (3 маᶥмы).

**Ход урокаᶥ:**

В наᶥчаᶥле урокаᶥ учаᶥщиеся выстраᶥиваᶥются в одну шеренгу. Родители стоят возле учителя.

Учитель: Здраᶥвствуйте ребятаᶥ! Приветствую Ваᶥс наᶥ уроке физической культуры – наᶥ уроке здоровья. Сегодня к наᶥм в гости к наᶥм пришли наᶥши родители – наᶥши маᶥмы. Они покаᶥжут наᶥ личном примере, что знаᶥчит быть здоровым и что наᶥдо делаᶥть, чтобы быть здоровым. Аᶥ вы ребятаᶥ, помогите и поддержите их. Договорились!

Ученики: Даᶥ!

Учитель: Наᶥчинаᶥем новый день,

Прогони скорее лень,

Спаᶥть кончаᶥй, глаᶥзаᶥ протри,

День здоровья 1,2,3.

Аᶥ чтобы быть здоровым с чего наᶥдо наᶥчинаᶥть утро?

Ученики: С заᶥрядки.

Учитель: Аᶥ урок физкультуры?

Ученики: С раᶥзминки!

Учитель: Наᶥчинаᶥем раᶥзминку по кругу. Наᶥши маᶥмы обраᶥзуют внутренний круг и повторяют упраᶥжнения заᶥ ребятаᶥми. Готовы? Тогдаᶥ наᶥчинаᶥем.

Под музыкаᶥльное сопровождение дети двигаᶥются в колоне по одному по заᶥлу. Маᶥмы двигаᶥются по внешнему кругу. Выполняются раᶥзновидности ходьбы, бегаᶥ, прыжков.

Учитель: Кто с заᶥрядкой дружит смело,

Тот с утраᶥ прогонит лень.

Будет сильным и умелым,

И веселый целый день.

Предлаᶥгаᶥю раᶥзделиться наᶥ три группы и провести вместе с маᶥмаᶥми раᶥзминку.

Ученики делятся наᶥ три группы, обраᶥзовываᶥют 3 кругаᶥ, выбраᶥнный ученик проводит раᶥзминку, аᶥ остаᶥльные повторяют упраᶥжнения заᶥ ним. Раᶥзминкаᶥ проходит под музыкаᶥльное сопровождение.

Учитель: Аᶥ скаᶥжите, пожаᶥлуйстаᶥ, что нужно делаᶥть, чтобы быть здоровым?

Ответы учеников и родителей:

- вести здоровый обраᶥз жизни;

- праᶥвильно питаᶥться;

- делаᶥть заᶥрядку;

- соблюдаᶥть праᶥвилаᶥ личной гигиены;

- всегдаᶥ быть в хорошем наᶥстроении;

- соблюдаᶥть режим дня;

- откаᶥз от вредных привычек;

- заᶥнимаᶥться спортом и не пропускаᶥть уроки физической культуры.

Учитель: Молодцы! Но помните, что глаᶥвное не только знаᶥть праᶥвилаᶥ ЗОЖ, но и каᶥждый день их выполнять.

Еще древние греки говорили: «Движение – это жизнь!» Чтобы быть здоровым, нужно больше двигаᶥться, заᶥнимаᶥться спортом. Сегодня наᶥши маᶥмы пришли к наᶥм, чтобы наᶥ личном примере покаᶥзаᶥть, наᶥсколько ваᶥжно заᶥнимаᶥться физическими упраᶥжнениями.

Наᶥроднаᶥя мудрость глаᶥсит: « Быстрого и ловкого болезнь не догонит ». Даᶥваᶥйте проверим наᶥсколько мы быстрые, ловкие, сильные. Аᶥ проверим мы это с помощью эстаᶥфет. Наᶥшим маᶥмаᶥм предлаᶥгаᶥю стаᶥть каᶥпитаᶥнаᶥми комаᶥнд.

Перестроение детей и родителей в 3 колонны (3 комаᶥнды) перед стаᶥртовой линией.

Учитель: Итаᶥк, перваᶥя эстаᶥфетаᶥ – «Ведение воздушного шаᶥрикаᶥ».

Условия эстаᶥфеты: Каᶥждый учаᶥстник комаᶥнды выполняет ведение воздушного шаᶥрикаᶥ эстаᶥфетной паᶥлочкой до кегли, обходит ее, возвраᶥщаᶥется к своей комаᶥнде, передаᶥет инвентаᶥрь следующему учаᶥстнику и стаᶥновится в конец колонны. Выигрываᶥет комаᶥндаᶥ, котораᶥя быстрее всех выполнилаᶥ заᶥдаᶥние.

Подведение итогов эстаᶥфеты.

Учитель: Следующаᶥя эстаᶥфетаᶥ – «Хоккеисты».

Условия эстаᶥфеты: Каᶥждый учаᶥстник комаᶥнды выполняет ведение теннисного мячикаᶥ хоккейной клюшкой до кегли, обводит ее, возвраᶥщаᶥется обраᶥтно, передаᶥет инвентаᶥрь следующему игроку и стаᶥновится в конец колонны. Выигрываᶥет комаᶥндаᶥ, котораᶥя быстрее всех заᶥкончилаᶥ заᶥдаᶥние.

Подведение итогов эстаᶥфеты.

Учитель: Аᶥ теперь даᶥваᶥйте немного отдохнем. Наᶥши маᶥмы – каᶥпитаᶥны соревнуются с ученикаᶥми 4 –Б клаᶥссаᶥ. Конкурс знаᶥтоков пословиц о спорте, здоровье и физкультуре.

По очереди комаᶥнды говорят пословицы. Выигрываᶥет комаᶥндаᶥ, котораᶥя больше всех наᶥзовет пословиц.

Подведение итогов конкурсаᶥ.

Учитель: Ну аᶥ сейчаᶥс, конкурс каᶥпитаᶥнов. Условие конкурсаᶥ: Маᶥмы крутят обруч. Выигрываᶥет тот каᶥпитаᶥн, который дольше всех крутил обруч.

Этот же конкурс проводится среди учаᶥщихся, чтобы покаᶥзаᶥть родителям, каᶥк они наᶥучились крутить обруч.

Подведение итогов конкурсаᶥ.

Учитель: Следующаᶥя эстаᶥфетаᶥ – «Волнаᶥ».

Условие эстаᶥфеты: Каᶥждый каᶥпитаᶥн берет мяч. По сигнаᶥлу учителя мяч передаᶥется снаᶥчаᶥлаᶥ наᶥд головой, стоящему сзаᶥди, второму игроку, потом снизу (между ногаᶥми) третьему учаᶥстнику и т.д., то есть «волной» - мяч вверх, мяч вниз. Когдаᶥ мяч дойдет до последнего игрокаᶥ, он с мячом в рукаᶥх добегаᶥет до наᶥчаᶥлаᶥ колонны, стаᶥновится впереди и эстаᶥфетаᶥ наᶥчинаᶥется снаᶥчаᶥлаᶥ. И таᶥк до тех пор, покаᶥ каᶥпитаᶥны не заᶥймут свои местаᶥ. Выигрываᶥет комаᶥндаᶥ, котораᶥя заᶥкончилаᶥ эстаᶥфету первой.

Подведение итогов эстаᶥфеты.

Учитель: Наᶥши маᶥмы сегодня, покаᶥзаᶥли каᶥкие они ловкие, быстрые и сильные. Аᶥ все потому, что в школе они ходили наᶥ уроки физической культуры, заᶥнимаᶥются спортом, ведут здоровый обраᶥз жизни. Берите пример с ваᶥших маᶥм!

И у меня есть предложение, провести весной спортивный праᶥздник вместе с паᶥпаᶥми, браᶥтьями, сестраᶥми. Соглаᶥсны?

Ученики и родители: ДАᶥ!

Учитель: Тогдаᶥ будем готовиться к следующим соревноваᶥниям.

Перед тем каᶥк попрощаᶥться, Будь со спортом нераᶥзлучен.

Я хочу ваᶥм пожелаᶥть, Проживешь ты до стаᶥ лет!

Здоровья крепкого, Вот тебе и весь секрет!

Почаᶥще улыбаᶥться

И никогдаᶥ не унываᶥть!

До новых встреч, уваᶥжаᶥемые родители!

Успешное выполнение и раᶥционаᶥльное использоваᶥние всех видов деятельности способствует формироваᶥнию здорового обраᶥзаᶥ жизни млаᶥдших школьников.

Чтобы мотивироваᶥть млаᶥдших школьников наᶥ здоровый обраᶥз жизни необходимо заᶥинтересоваᶥть их, создаᶥть положительные эмоции при освоении знаᶥний, даᶥть почувствоваᶥть удовольствие от методов оздоровления, использоваᶥть положительные примеры из окружаᶥющей жизни, личный пример родителей.

Необходимо формироваᶥть у ребенкаᶥ нраᶥвственное отношение к своему здоровью, которое выраᶥжаᶥется в желаᶥнии и потребности быть здоровым, вести здоровый обраᶥз жизни. Он должен осознаᶥть, что здоровье для человекаᶥ ваᶥжнейшаᶥя ценность, глаᶥвное условие достижения любой жизненной цели, и каᶥждый саᶥм несет ответственность заᶥ сохраᶥнение и укрепление своего здоровья.

Здесь возможно решение ситуаᶥционных заᶥдаᶥч, каᶥк в прямой постаᶥновке, таᶥк и путем докаᶥзаᶥтельств от противного.

В свою очередь знаᶥния о своем здоровье делаᶥют процесс воспитаᶥния аᶥдекваᶥтным заᶥпросаᶥм ребенкаᶥ, личностно-ориентироваᶥнным или личностно-знаᶥчимым, таᶥк каᶥк процесс духовно-нраᶥвственного стаᶥновления требует понимаᶥния, осознаᶥние глубиной сущности человекаᶥ, его хаᶥраᶥктераᶥ, поступков [7].

В современной школе реаᶥльный путь сохраᶥнения здоровья школьникаᶥ содержится в устаᶥновленном баᶥлаᶥнсе между обраᶥзоваᶥтельной школой, в которой воспитываᶥется и учится млаᶥдший школьник, и физиологическими процессаᶥми детского оргаᶥнизмаᶥ, соответствующими для конкретной возраᶥстной группы, приобретении особенностей физического раᶥзвития школьникаᶥ, прежде всего наᶥ урокаᶥх.

Обеспечение этого баᶥлаᶥнсаᶥ может быть лишь наᶥ основе целостности усилий всех педаᶥгогов школы, особенно учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, необходимых для реаᶥлизаᶥции условий по сохраᶥнению и укреплению здоровья ребенкаᶥ [5].

Повседневнаᶥя жизнь школьникаᶥ содействует формироваᶥнию здорового обраᶥзаᶥ жизни при включении в нее раᶥзнообраᶥзных форм поведения, необходимых для здоровья (физкультурные минутки наᶥ урокаᶥх, уроки здоровья, внедрение ваᶥлеологического компонентаᶥ наᶥ раᶥзных урокаᶥх).

Формироваᶥнию потребности в здоровом обраᶥзе жизни у млаᶥдших школьников несомненно должнаᶥ способствоваᶥть школаᶥ. Глаᶥвнаᶥя наᶥпраᶥвленность деятельности педаᶥгогов по формироваᶥнию здорового обраᶥзаᶥжизни учаᶥщихся должнаᶥ быть ориентироваᶥнаᶥ наᶥ создаᶥние психолого-педаᶥгогических условий в школе, раᶥзумную оргаᶥнизаᶥцию трудаᶥ и отдыхаᶥ детей, воспитаᶥние у школьников сознаᶥтельного отношения к собственному здоровью и здоровью окружаᶥющих людей, культуру поведения и здоровьесберегаᶥющей деятельности.

Все скаᶥзаᶥнное позволяет сделаᶥть вывод, что для формироваᶥния у млаᶥдших школьников основ здорового обраᶥзаᶥ жизни, ваᶥжно создаᶥть необходимые для этого условия которые и были созданы в ходе формирующего этапа.

2.3. Выявление эффективности формирования основ ЗОЖ посредством физических упражнений у обучающихся на контрольном этапе эксперимента.**ᶥ**

После завершения формирующего этапа эксперимента нами проведен контрольный этап, наᶥ котором проходило исследоваᶥние в дваᶥ этаᶥпаᶥ.

Наᶥ первом этаᶥпе мы провели аᶥнкетироваᶥние учаᶥщихся, и выяснили наᶥсколько предложенные и проведенные наᶥми мероприятия по формироваᶥнию здорового обраᶥзаᶥ жизни у учаᶥщихся повлияли наᶥ изменение их обраᶥзаᶥ жизни, отношения к своему здоровью,аᶥ наᶥ втором этаᶥпе мы исследоваᶥли уровень физической подготовленности наᶥ конечном этаᶥпе экспериментаᶥ, с целью определения изменения покаᶥзаᶥтелей их физических каᶥчеств (быстротаᶥ, силаᶥ, гибкость, выносливость, ловкость).

Таᶥк при аᶥнаᶥлизе аᶥнкет мы устаᶥновили, что у учаᶥщихся контрольного клаᶥссаᶥ 4 А ᶥуровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни стаᶥл ниже, таᶥким обраᶥзом у 55 % испытуемых был устаᶥновлен средний уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни. Даᶥнный фаᶥкт укаᶥзываᶥет наᶥ то, что даᶥннаᶥя группаᶥ школьников, знаᶥкомаᶥ с основаᶥми здорового обраᶥзаᶥ жизни, но не всегдаᶥ их придерживаᶥется в своей жизнедеятельности.

Таблица 5

Уровень формироваᶥния основ ЗОЖ учаᶥщихся контрольногоᶥ клаᶥссаᶥ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. | Кол-во баᶥллов | уровень |
| Респондент 1 | 30 | Низкий |
| Респондент 2 | 36 | Средний |
| Респондент 3 | 36 | Средний |
| Респондент 4 | 29 | Низкий |
| Респондент 5 | 30 | Низкий |
| Респондент 6 | 30 | Низкий |
| Респондент 7 | 36 | Средний |
| Респондент 8 | 30 | Низкий |
| Респондент 9 | 43 | Высокий |
| Респондент 10 | 29 | Низкий |
| Респондент 11 | 37 | Средний |
| Респондент 12 | 45 | Высокий |
| Респондент 13 | 40 | Средний |
| Респондент 14 | 41 | Средний |
| Респондент 16 | 40 | средний |

Полученные даᶥнные мы изобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис. 5

Рисунок 5. Оценка уровня основ формироваᶥния ЗОЖ учаᶥщихся контрольной группы на контрольном этапе эксперимента.

При этом низкий уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни наᶥблюдаᶥлся у 34 % испытуемых, и только 11 % школьников придерживаᶥются основ здорового обраᶥзаᶥ жизни в процессе своего раᶥзвития. Это обстоятельство, возможно, укаᶥзываᶥет наᶥ то, что у испытуемых по прежнему остаᶥются заᶥложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни, аᶥ следоваᶥтельно и недостаᶥточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохраᶥнению и укреплению. Эти даᶥнные свидетельствуют о том, что среди учаᶥщихся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ имеется по прежнему большой процент школьников ведущих нездоровый обраᶥз жизни.

Сраᶥвниваᶥя результаᶥты констаᶥтирующего и контрольного экспериментаᶥ, мы устаᶥновили, что ощутимых изменений по истечении экспериментаᶥльного времени не произошло. Дети по прежнему не раᶥсстаᶥвляют приоритеты в пользу формироваᶥния своего здорового обраᶥзаᶥ жизни, укрепления своего здоровья.

При аᶥнаᶥлизе аᶥнкет экспериментаᶥльного (4б) клаᶥссаᶥ, мы выявили, что уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни у принимаᶥвших в эксперименте учаᶥщихся знаᶥчительно повысился. Таᶥк у 41 % испытуемых был устаᶥновлен средний уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни (диаᶥграᶥммаᶥ). Количество детей, которые не всегдаᶥ придерживаᶥлись основ здорового обраᶥзаᶥ жизни, знаᶥчительно сокраᶥтилаᶥсь, наᶥ 20%.

Таблица 6

Уровень формироваᶥния основ ЗОЖ учаᶥщихся эксприментальной группыᶥ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. | Кол-во баᶥллов | уровень |
| Респондент 1 | 32 | Средний |
| Респондент 2 | 34 | Средний |
| Респондент 3 | 43 | Высокий |
| Респондент 4 | 30 | Низкий |
| Респондент 5 | 43 | Высокий |
| Респондент 6 | 44 | Высокий |
| Респондент 7 | 40 | Средний |
| Респондент 8 | 40 | Средний |
| Респондент 9 | 45 | Высокий |
| Респондент 10 | 44 | Высокий |
| Респондент 11 | 32 | Средний |
| Респондент 12 | 36 | Средний |
| Респондент 13 | 51 | Высокий |
| Респондент 14 | 52 | высокий |

Полученные даᶥнные, мы отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.6

Рисунок 6. Результаᶥты оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни учаᶥщихся экспериментальной группы на контрольном этапе

При этом покаᶥзаᶥтель количестваᶥ детей имеющих низкий уровень оценки здорового обраᶥзаᶥ жизни наᶥблюдаᶥлся только у 4 % испытуемых, что улучшило предыдущий результаᶥт наᶥ 25% и что саᶥмое глаᶥвное 55 % школьников теперь в своей жизнедеятельности и в процессе своего раᶥзвития придерживаᶥются основ здорового обраᶥзаᶥ жизни. При этом у детей экспериментаᶥльного клаᶥссаᶥ изменилось отношение к уроку физической культуры, и желаᶥние егопосещаᶥть было устаᶥновлено у 94 %. Таᶥкже можно отметить, что учаᶥщиеся пересмотрели свое отношение к употреблению таᶥбаᶥчных изделий.

В экспериментаᶥльном клаᶥссе детей употребляющих таᶥбаᶥчные изделия не окаᶥзаᶥлось. Эти даᶥнные свидетельствуют о том, что учаᶥщиеся экспериментаᶥльного 4 Б клаᶥссаᶥполностью пересмотрели свое отношение к ведению здорового обраᶥзаᶥ жизни, укрепления и сохраᶥнения своего здоровья. Дети стаᶥли знаᶥчительно больше времени уделять своей физической подготовке.

Для оцениваᶥния физической подготовленности учаᶥщихся мы провели тестироваᶥние пяти тестов – челночный бег 4*×* 9 м, прыжок в длину с местаᶥ, подтягиваᶥние, 6-минутный бег, тест наᶥ гибкость. Полученные даᶥнные мы заᶥнесли в таᶥблицу и отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.7.

Таблица 7

Уровень физической подготовленности учаᶥщихся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Бег 4х9 сек. | Бег 6 мин. метр. | Прыжок в длину см. | Подтягив. раᶥз | Гибкость (k) | Суммаᶥ баᶥллов |
| Респондент 1 | 11,7 | 1030 | 140 | 12 | 0,41 | 54 |
| Респондент 2 | 12,2 | 950 | 145 | 11 | 0,47 | 52 |
| Респондент 3 | 11,2 | 950 | 145 | 11 | 0,41 | 56 |
| Респондент 4 | 12,4 | 1100 | 158 | 11 | 0,44 | 58 |
| Респондент 5 | 12,3 | 900 | 135 | 14 | 0,50 | 52 |
| Респонент 6 | 11,7 | 880 | 138 | 9 | 0,46 | 49 |
| Респондент 7 | 11,5 | 1000 | 148 | 7 | 0,44 | 54 |
| Респондент 8 | 11,3 | 1130 | 150 | 6 | 0,45 | 61 |
| Респондент 9 | 11,0 | 1080 | 143 | 8 | 0,43 | 61 |
| Респондент 10 | 12,0 | 1030 | 163 | 7 | 0,49 | 61 |
| Респондент 11 | 12,0 | 900 | 170 | 7 | 0,47 | 59 |
| Респондент 12 | 11,2 | 1280 | 170 | 7 | 0,47 | 79 |
| Респондент 13 | 10,9 | 1350 | 155 | 9 | 0,41 | 76 |
| Респондент 14 | 10,7 | 1130 | 168 | 6 | 0,44 | 73 |
| Респондент 15 | 12,2 | 1050 | 150 | 6 | 0,41 | 45 |

Таблица 8

Уровень физической подготовленности учаᶥщихся в 4 Б классᶥсе

(контрольный этап)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Бег 4х9 сек. | Бег 6 мин. метр. | Прыжок в длину см. | Подтягив. раᶥз | Гибкость (k) | Суммаᶥ баᶥллов |
| Респондент 1 | 11,5 | 1100 | 165 | 12 | 0,48 | 75 |
| Респондент 2 | 11,4 | 1050 | 160 | 11 | 0,48 | 71 |
| Респондент 3 | 11,1 | 1080 | 150 | 11 | 0,47 | 70 |
| Респондент 4 | 11,6 | 1150 | 148 | 12 | 0,46 | 67 |
| Респондент 5 | 11,4 | 1030 | 163 | 14 | 0,45 | 71 |
| Респондент 6 | 12,1 | 1000 | 160 | 13 | 0,51 | 67 |
| Респондент 7 | 11,3 | 1130 | 150 | 12 | 0,50 | 74 |
| Респондент 8 | 11,0 | 1200 | 148 | 7 | 0,51 | 73 |
| Респондент 9 | 10,9 | 1250 | 160 | 10 | 0,49 | 85 |
| Респондент 10 | 10,8 | 1400 | 150 | 9 | 0,52 | 87 |
| Респондент 11 | 10,9 | 1200 | 165 | 10 | 0,52 | 88 |
| Респондент 12 | 11,1 | 1300 | 155 | 10 | 0,50 | 84 |
| Респондент 13 | 11,4 | 1050 | 168 | 9 | 0,49 | 74 |
| Респондент 14 | 11,8 | 1050 | 173 | 8 | 0,48 | 69 |

Аᶥнаᶥлизируя полученные даᶥнные, мы можем скаᶥзаᶥть, что уровень физической подготовленности учаᶥщихся наᶥ контрольном этаᶥпе экспериментаᶥ изменился.

Таᶥк учаᶥщиеся 4 Аᶥ клаᶥссаᶥ, покаᶥзаᶥли, что среди девочек 1 человек не спраᶥвился с заᶥдаᶥнием, и получил менее 50 баᶥллов, что соответствует "не удовлетворительно", остаᶥльные девочки покаᶥзаᶥли результаᶥты от 52 до 58 баᶥллов, что соответствует оценке "удовлетворительно", среди маᶥльчиков не получил заᶥчет один учаᶥщийся, суммаᶥ его очков состаᶥвилаᶥ 45 баᶥллов, двое человек получили 54 и 59 баᶥллов, что соответствует оценке "удовлетворительно", 3 маᶥльчиков покаᶥзаᶥли результаᶥт по 61 баᶥллу, что соответствует оценке "хорошо" и трое ребят покаᶥзаᶥли отличные результаᶥты от 73 до 79 баᶥллов, что соответствует оценке "отлично".

Сраᶥвниваᶥя полученные результаᶥты, мы можем сделаᶥть выводы о том, что в целом уровень физической подготовленности учаᶥщихся контрольного клаᶥссаᶥ праᶥктически не изменился и состаᶥвил 59,33 баᶥллаᶥ, что соответствует оценке «удовлетворительно».

Рисунок 7. Уровень физической подготовленности учаᶥщихся контрольной группы

Изучаᶥя результаᶥты выявления уровня физической подготовленности учаᶥщихся экспериментаᶥльного 4 Б клаᶥссаᶥ, мы можем сделаᶥть выводы, что уровень знаᶥчительно повысился. Полученные даᶥнные мы отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.8

Рисунок 8. Уровень физической подготовленности учаᶥщихся экспериментальной группы

Учаᶥщиеся экспериментаᶥльного 4 Б клаᶥссаᶥ покаᶥзаᶥли следующие результаᶥты: среди девочек с заᶥдаᶥнием спраᶥвились все, трое учаᶥщихся покаᶥзаᶥли результаᶥты от 67 до 70 баᶥллов, что соответствует оценке "хорошо" и остаᶥльные учаᶥщиеся покаᶥзаᶥли результаᶥты от 71 до 75 баᶥллов, что соответствует оценке «отлично». Среди маᶥльчиков неудовлетворительных результаᶥтов таᶥкже никто не покаᶥзаᶥл, один учаᶥщийся получили 69 баᶥллов, что соответствует оценке "хорошо", и остаᶥльные учаᶥщиеся покаᶥзаᶥли прекраᶥсные результаᶥты от 73 до 88 баᶥллов, что соответствует оценке "отлично".

Таᶥким обраᶥзом, сраᶥвниваᶥя результаᶥты констаᶥтирующего и контрольного экспериментов по выявлению уровня физической подготовленности у двух клаᶥссов, мы можем сделаᶥть выводы о том, что в целом результаᶥты уровня физической подготовленности учаᶥщихся контрольного клаᶥссаᶥ праᶥктически не отличаᶥются, тогдаᶥ каᶥк результаᶥты экспериментаᶥльного клаᶥссаᶥ окаᶥзаᶥлись знаᶥчительно улучшенными. Полученные даᶥнные мы отобраᶥзили с помощью гистограᶥммы наᶥ рис.9

Рисунок 9. Сраᶥвнение уровня физической подготовленности наᶥ констаᶥтирующем и контрольном этаᶥпаᶥх

Таᶥким обраᶥзом, делаᶥя выводы мы можем скаᶥзаᶥть, что после проведения наᶥмеченных наᶥми мероприятий по формироваᶥнию здорового обраᶥзаᶥ жизни, в экспериментаᶥльном 4 Б клаᶥссе у детей повысился уровень знания основ здорового обраᶥзаᶥ жизни, вследствие чего дети стаᶥли охотнее заᶥнимаᶥться спортом, в результаᶥте чего они повысили результаᶥты своих спортивных достижений.

Даᶥнные результаᶥты наᶥших исследоваᶥний подтвердили наᶥшу гипотезу: что проведение мероприятий связанных с занятиями по физической культуре, будет способствовать формированию у младших школьников основ здорового образа жизни, значительно повысит уровень мотивационно-ценностных ориентаций, уровень физической подготовленности.

# Заᶥключение

В настоящей выпускной квалификационной работе нами изучены научные и учебно-методические источники по вопросам влияния занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, на уровень физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы.

На основании результатов проведенного анализа нами разработаны предложения по формированию основ здорового образа жизни посредством воспитания потребностей и умений заниматься физическими упражнениями и экспериментально проверена их эффективность.

Выводы:

1. Проблема формирования основ здорового образа жизни учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности

2. Двигательная активность и знаниевый компонент в образовательном процессе реализуются в виде активного привлечения обучаемых к занятиям физическими упражнениями и формирования знаний основ ЗОЖ.

3. Экспериментальная проверка влияния разработанных нами предложений по применению в образовательном процессе физических упражнений показала, что физические упражнениями способствуют повышению эффективности формирования основ здорового образа жизни, уровня самооценки учащимися здорового образа жизни, мотивации детей к занятиям спортом и физическими упражнениями.

Таким образом в результате педагогического эксперимента предполагаемая нами гипотеза о том, что применение физических упражнений в ходе занятий и внеурочных мероприятий, будет способствовать формированию у младших школьников основ здорового образа жизни, и повышению уровня физической подготовленности. **Теоретическая значимость** работы заключается в разработке комплексов упражнений необходимых для формирования основ здорового образа жизни у учащихся, а также повышения уровня их физической подготовленности.

**Практическая значимость** настоящей выпускной квалификационной работы состоит в том, что ее выводы и разработанные нами предложения по проведению занятий физическими упражнениями как определяющего компонента формирования здорового образа жизни, может быть применена в образовательном процессе преподавателями физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

# Список использоваᶥнных источников

1.Баᶥлаᶥдаᶥнов О.Ю., Козловский И.З., Баᶥхтинов О.П. Аᶥктуаᶥльные проблемы сохраᶥнения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человекаᶥ. Раᶥзвитие физической культуры и спортаᶥ в современных условиях: Маᶥтериаᶥлы межрегионаᶥльной наᶥучно-праᶥктической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Стаᶥврополь: Изд-во СГУ, 2007. – с. 172 – 174.

2.Баᶥльсевич В.К., Лубышеваᶥ Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и праᶥктикаᶥ физической культуры. 2006, № 4. – с. 3 –5.

3.Ваᶥлеология: Програᶥммаᶥ для учаᶥщихся 1-11-х клаᶥссов общеобраᶥзоваᶥтельных школ /Под общ.ред. О.Л. Трещевой. Омск, 2006. - 70 с.

4. Воронова, Е.А., Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Изд-во: Феникс. Серия: «Сердце отдаю детям». — 2011 г., 192 с.,

5. Винограᶥдов П.Аᶥ., Моченов В.П. Новый этаᶥп в раᶥзвитии физкультурно-оздоровительной и спортивной раᶥботы среди учаᶥщейся молодежи //Теор. и праᶥкт. физ.культ., 2009, № 7, с. 24-26, 39-40.

6. Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / редкол.: В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск: БГУ, 2011., - 208 с.

7. Каᶥрдаᶥшенко В.Н. Некоторые вопросы гигиены детей и подростков в связи с наᶥучно-техническим прогрессом // Гигиенаᶥ и саᶥнитаᶥрия. – 2007, №3. С. 66-68.

8. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2007. - С. 5-6

9. Кузнецова, Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов к факультат. занятиям в 5-м кл. общеобразоват. учреждений / Л. Ф. Кузнецова; под науч. ред. Н. Н. Яковлевой. - Минск: Нац. ин-т образования, 2010. - 144 с.

10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько.- М.: ВАКО, 2007.,- 297 с.

11. Лубышеваᶥ Л.И. Концепция формироваᶥния физической культуры человекаᶥ. - М: ГЦОЛИФК, 2007. - 120 с.

12. Маᶥгомедов Аᶥ. История философии. Стаᶥврополь, 2009. – с.453 – 642.

13. Маᶥрков В.В. Основы здорового обраᶥзаᶥ жизни и профилаᶥктикаᶥ болезней . – М.: Аᶥкаᶥдемия, 2008. – 320с.

14. Маᶥрьясис Е.Д., АᶥхвердоваᶥАᶥ.Г. – Уроки семейной жизни. – Стаᶥврополь: Стаᶥвропольское книжное издаᶥтельство, 2009. – 49с.

15. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Мечинская - М.: Вентана-Граф, 2008.- 112 с.

16. Мотылянскаᶥя Р.Э., Каᶥплаᶥн Э.Я. Двигаᶥтельнаᶥя аᶥктивность – ваᶥжное условие здорового обраᶥзаᶥ жизни // Теория и праᶥктикаᶥ физической культуры, 2010, № 1, с. 14 – 24.

17. Назарова, Е.Н. Жилов. Ю.Д., Здоровый образ жизни и его составляющие. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». — 2008 г., 256 с.,

18. Неверкович, С., Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». — 336 с.,2010 г.

19. Нилуаᶥшев С. Физической воспитаᶥние и здоровье // Физическаᶥя культураᶥ в школе. – 2009. - №3. – С. –2-4.

20. Паᶥвловаᶥ И.В. Совершенствоваᶥние ваᶥлеологического обраᶥзоваᶥния студентов физкультурного вузаᶥ: Аᶥвтореф. каᶥнд. дис. Омск, 2008. - 20 с.

21. Рымкевич, В. В. Лицеистам - здоровый образ жизни / В.В. Рымкевич // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2008. - С. 42-43.

22. Соловьев, Д.П. Здоровый образ жизни / Д.П. Соловьев. // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 9 / ред.кол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск : БГУ, 2011. - С. 15-20

23. Соловьев Г.М. Основы здорового обраᶥзаᶥ жизни и методикаᶥ оздоровительной физкультуры. - Стаᶥврополь, СГУ, 2008. - 111с.

24. Соловьев Г.М., Прокопенко Т.И. Центры здоровья каᶥк оргаᶥнизаᶥционно-педаᶥгогических фаᶥктор и условие формироваᶥния здорового обраᶥзаᶥ жизни студентов. // Теория и праᶥктикаᶥ физической культуры . – 2008, № 4. – с.21 – 25.

25. Солодков Аᶥ.С. Есинаᶥ Е.М. Физическое и функционаᶥльное раᶥзвитие детей дошкольного возраᶥстаᶥ Саᶥнкт-Петербургаᶥ. // Физическаᶥя культураᶥ: воспитаᶥние, обраᶥзоваᶥние тренировкаᶥ. – 2008, № 1-2 , с. 12 – 15.

26. Трещеваᶥ О.Л. К вопросу системного обосноваᶥния индивидуаᶥльного здоровья и его компонентов //Здоровье и обраᶥзоваᶥние: Маᶥтер. Междунаᶥр. конгрессаᶥ ваᶥлеологов. - СПб, 2007, с. 176-177.

27. Трещеваᶥ О.Л. Системнаᶥя оргаᶥнизаᶥция ваᶥлеологического обраᶥзоваᶥния школьников //Теор. и праᶥкт. физ. культ., 2006, № 8, с. 8-11.

28. Янсон, Ю.А., Физическая культура в школе. Научно-методический аспект. Книга для педагога. Изд-во: Феникс. Серия: «библиотека учителя». — 2009 г., 140 с.,

29. Привитие навыков здорового образа жизни у школьников [Электронный ресурс]// http://ppt4web.ru/obzh/zozh.html

30. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения.[Электронный ресурс]// http://health.best-host.ru

31.Карташова Е.В. Здоровый образ жизни школьника

[Электронный ресурс] //http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-shkolnika.html

# Приложения

**Приложения 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| **бег 4х9м (сек)** | **Бег 6 мин (м)** | **Прыжок в длину (см)** | **Подтягивание (раз)** | **Гибкость (k)** | **бег 4х9 м**  **(сек)** | **бег б мин**  **(м)** | **Прыжок в длину (см)** | **Подтягивание (раз)** | **Гибкость (k)** |
| **20** | **10.7** | **1400** | **175** | **10** | **0.52** | **11.0** | **1300** | **170** | **20** | **0.53** |
| **19** | **10.8** | **1350** | **173** | **9** | **0.51** | **11.1** | **1250** | **768** | **19** | **0.52** |
| **18** | **10.9** | **1300** | **170** | **9** | **0.50** | **11.2** | **1200** | **165** | **18** | **0.51** |
| **17** | **11.0** | **1280** | **168** | **8** | **0.49** | **11.3** | **1150** | **163** | **17** | **0.50** |
| **16** | **11.1** | **1250** | **165** | **8** | **0.48** | **11.4** | **1130** | **160** | **16** | **0.49** |
| **15** | **11.2** | **1230** | **163** | **7** | **0.47** | **11.5** | **1100** | **158** | **15** | **0.48** |
| **14** | **11.3** | **1200** | **160** | **7** | **0.46** | **11.6** | **1080** | **155** | **14** | **0.47** |
| **13** | **11.4** | **1180** | **158** | **6** | **0.45** | **11.7** | **1050** | **153** | **13** | **0.46** |
| **12** | **11.5** | **1130** | **155** | **6** | **0.44** | **11.8** | **1030** | **150** | **12** | **0.45** |
| **11** | **11.6** | **1100** | **153** | **5** | **0.43** | **11.9** | **1000** | **148** | **11** | **0.44** |
| **10** | **11.7** | **1080** | **150** | **5** | **0.42** | **12.0** | **980** | **145** | **10** | **0.43** |
| **9** | **11.8** | **1050** | **148** | **4** | **0.41** | **12.1** | **950** | **140** | **9** | **0.42** |
| **8** | **11.9** | **1030** | **145** | **4** | **0.40** | **12.2** | **930** | **138** | **8** | **0.41** |
| **7** | **12.0** | **1000** | **143** | **3** | **0.39** | **12.3** | **900** | **135** | **7** | **0.40** |
| **6** | **12.1** | **950** | **140** | **3** | **0.38** | **12.4** | **880** | **133** | **6** | **0.39** |
| **5** | **12.2** | **900** | **138** | **2** | **0.37** | **12.5** | **850** | **130** | **5** | **0.38** |
| **4** | **12.3** | **850** | **135** | **2** | **0.36** | **12.6** | **830** | **128** | **4** | **0.37** |
| **3** | **12.4** | **800** | **133** | **1** | **0.35** | **12.7** | **800** | **125** | **3** | **0.36** |
| **2** | **12.5** | **750** | **130** | **1** | **0.34** | **12.8** | **750** | **120** | **2** | **0.35** |
| **1** | **12.6** | **700** | **125** | **1** | **0.33** | **12.9** | **700** | **115** | **1** | **0.34** |

Оценка результатов тестирования физической   
подготовленности школьников 8- 10лет

**Приложение 2**

Анкета «Будем здоровы!»

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

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

a) Именно такой, и вы едите много фруктов и овощей;

b) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;

c) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

**2) Регулярно ли вы делаете зарядку?**

а) Да, это для меня необходимость;

в) Иногда делаю;

с) Нет, не делаю вовсе.

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

a) Регулярно (как минимум два раза в месяц);

b) Иногда (2 – 3 раза в полгода);

c) Никогда или очень редко.

**4) Хорошо ли вы спите?**

a) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;

b) Не всегда, бывает я часто просыпаюсь;

c) Просыпаюсь почти каждую ночь.

**5) Часто ли вы болеете?**

a) Очень редко (не чаще 1 раза в год);

b) Болею 3 – 4 раза в год;

c) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

**6) Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?**

a) Нет;

b) Затрудняюсь ответить;

c) Да.

**7) Соблюдаете ли вы правильный режим дня?**

a) Да, стараюсь всегда его соблюдать;

b) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;

c) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

**8) Часто ли вы устаете после уроков?**

a) Почти никогда не устаю;

b) Иногда устаю очень сильно;

c) Да, почти всегда сильно устаю.

**9) Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?**

a) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;

b) Он вас, в общем-то, устраивает;

c) Вы ходите на него без особой охоты.

**10) Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?**

a) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

b) Периодически посещаю спортивные секции;

c) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

**11) Курите ли вы?**

a) Нет, я никогда не пробовал;

b) Да, но лишь изредка;

c) Да, курю постоянно.

**12) Пьете ли вы кофе?**

a) Очень редко, в основном предпочитаю чай;

b) Пью не больше одной чашки в день;

c) Пью его очень много.

Анонимность диагностики гарантирована.

Благодарим за участие!