

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Шульц Константин Александрович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема **Организационно-педагогическое обеспечение здоровьесбережения
обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической
культуры**

Направление подготовки: 44.04.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Здоровьесберегающие
технологии и физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Янова М.Г.



(дата, подпись)

Обучающийся Шульц К.А.



(дата, подпись)

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	8
1.1 Здоровьесбережение в организационно-педагогическом аспекте.....	8
1.2. Обучающиеся старшего школьного возраста как субъекты здоровьесбережения. 18	
1.3. Разработка программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	27
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	48
2.1. Организация исследования	48
2.2. Методы исследования	49
Глава 3. РЕАЛИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	52
3.1. Реализация программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	52
3.2. Активное участие обучающихся старших классов в мероприятиях программы здоровьесбережения на уроках физической культуры	59
3.3. Анализ результатов исследования	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	77
Приложение.....	86

ВВЕДЕНИЕ

В условиях интенсивных социально-экономических преобразований, активизации инновационных процессов в педагогике, перехода общеобразовательных школ к профильному обучению актуальными становятся проблемы формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья обучающихся в ходе учебно-воспитательного процесса. Вопросы здоровьесбережения актуализируются проявлением устойчивой тенденции увеличения численности учащихся с физическими и психическими отклонениями в общеобразовательных школах. Проведенный анализ теории и практики использования здоровьесберегающих технологий показывает, что существенный эффект приносит применение разнообразных педагогических средств в процессе сохранения и укрепления здоровья учащихся. Создание педагогической здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе, повышение информированности учителей, учащихся, психологов, валеологов создают предпосылки для сохранения здоровья учащихся.

Проблема обучения и воспитания здорового человека рассматривалась многими представителями педагогической науки. Результаты данной работы можно найти в трудах К.А. Гельвеция, Я.А. Коменского, Ж.-Ж. Руссо, К.Д. Ушинского, Л.С. Выготского, В.А. Сухомлинского, П.П. Блонского и других.

Анализ литературных источников показал, что на современном этапе здоровье обучающихся и здоровьесберегающее обучение является предметом многочисленных исследований в области медицины, гигиены, физиологии, психологии и, особенно, педагогики. Вопросы здоровьесбережения различных групп населения нашли отражение в трудах Р.И. Айзмана, Н.П. Абаскаловой, В.П. Беспалько, М.М. Безруких, Л.П. Вашлаевой, И.П. Волкова, Г.К. Зайцева, В.Н. Ирхина, В.В. Колбанова, Г.А. Кураева, Н.Н. Куинжи, Н.К. Смирнова, Д.А. Фарбер, Т.И. Шамовой, Е.А. Ямбурга и многих других ученых.

Вопросы образования обучающихся старшего школьного возраста посвящены работы Е.В. Марковой, Е.А. Ароновой, Л.К. Сидорова, и других.

В работах ученых (Ю.Ф. Змановский, В.В. Колбанов, А.П. Лаптев, Ю.В. Науменко, В.П. Празников, Д.В. Хухлаева и др.) отражены пути совершенствования учебно-воспитательного процесса в целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков; разработаны здоровьесберегающие технологии для работы с обучающимися школ (Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, В.П. Шукаева и другие); изучены условия и приемы формирования здорового образа жизни школьников (В.Н. Беленов, Т.П. Васильева, Е.В. Воднева, К.Ж. Гуз, И.А. Дидук, Н.К. Иванова, В.Р. Ильченко и других).

Вопросами применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в разное время занимались такие учёные, как А.М. Максименко, Л.П. Матвеев, В.И. Лях, Ж.К. Холодов, М.Г. Янова и другие.

Поиск путей сохранения здоровья и обеспечения здоровьесбережения учащихся, в том числе старшекласников, в процессе обучения и воспитания в общеобразовательной школе имеет важное значение. Сохраняет свою актуальность задача укрепления здоровья подрастающего поколения в процессе его обучения и воспитания, разработка путей и средств поддержания высокой работоспособности обучающихся. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога по физической культуре.

Современный урок физической культуры, как специфический вид образовательной технологии, имеет широкие возможности для обеспечения сохранения здоровья обучающихся. Вместе с тем видоизменение структуры урока физической культуры позволяет усилить имеющиеся в его арсенале средства для целенаправленной оздоровительной деятельности.

Исходя из актуальности были сформулированы противоречия между:

- декларацией государством здоровьесберегающей направленности системы школьного образования и традиционностью подходов к реализации этой идеи на практике;

- необходимостью организационно-педагогического обеспечения процесса здоровьесбережения обучающихся школы и недостаточной разработанностью программ здоровьесбережения.

- потребностями социума в воспитании здоровых обучающихся в среднем общеобразовательном учреждении и слабой ориентированностью обучающихся на соблюдение здорового образа жизни.

Указанные противоречия актуализируют вопросы организации здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста и позволяют сформулировать проблему: каковы организационно-педагогические условия здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка организационно-педагогических условий здоровьесбережения старшеклассников и их реализация в системе образования.

Объект исследования - процесс здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: эффективность здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры будет обеспечиваться при условии:

- формирования представлений обучающихся старшего школьного возраста о необходимости здоровьесбережения как общечеловеческой ценности и формирования у них потребности в сохранении и укреплении здоровья;

- повышения мотивации обучающихся старшего школьного возраста к занятиям физической культурой;

- разработки и реализации организационно-педагогических условий здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста в образовательном процессе школы.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста в организационно-педагогическом аспекте.

2. Разработать организационно-педагогические условия здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

3. Разработать программу здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

4. Экспериментальным путем проверить эффективность организационно-педагогических условий здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста.

Методы исследования: изучение и теоретический анализ медико-гигиенической, социологической, психологической и педагогической литературы, изучение и анализ педагогического опыта, педагогическое наблюдение, беседа, опрос, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке организационно-педагогических условий здоровьесбережения и разработки программы здоровьесбережения обучающихся старших классов на уроках физической культуры.

Практическая значимость работы заключается в реализации организационно-педагогических условий здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры, которые можно использовать в практической работе для организации работы на уроках физической культуры, способствующих укреплению здоровья

школьников, улучшению показателей физической и функциональной подготовленности, а также формированию у старшеклассников интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (ноябрь 2017 – февраль 2018) – констатирующий подразумевал выявление уровня развития физических качеств и первичных представлений о здоровом образе жизни, отношении к здоровью обучающихся старшего школьного возраста.

2 этап (март 2018- март 2019) – формирующий, подразумевал разработку и внедрение программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился нами под руководством педагога физической культуры старшей школы в образовательном учреждении.

3 этап (март 2019 – май 2019) – контрольный – проведение контрольного эксперимента который подразумевал выявление представлений о здоровом образе жизни и развития физических качеств обучающихся старшего школьного возраста после внедрения разработанной программы в образовательный процесс.

Структура работы: диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка. приложений.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Здоровьесбережение в организационно-педагогическом аспекте

Идеи здоровьесбережения возникли еще V—II вв. до нашей эры. В Древнем Риме в тот период появились валеотугенарии, которые отвечали за здоровье и работоспособность рабов. В то же время греческие ученые подтвердили необходимость и описали возможности закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

В педагогике впервые идея сохранения здоровья была выдвинута Платоном, которая получила дальнейшее развитие у последующих поколений ученых: Аристотеля (идея создания изображений природы), Я. А. Коменский (принцип соответствия природы), Ж.Ж. Руссо (соответствие природы как природы ребенка), стр. С. Блонский П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий (идея «педагогизации окружающей среды» как возможность свободного физического и психического развития).

Проблема сохранения здоровья учащегося волновала всегда. Школа как фактор риска рассматривалась специалистами еще с 1774 г.

Российское общество пытается целенаправленно решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей с начала XX века. С того времени, когда в 1904 году был издан Указ «Каким должно быть образование, чтобы не вредить здоровью ребенка» [38].

Л.С. Выготский в своих исследованиях подчеркивал, что главной задачей обучения является обеспечение условий (комфортных) для развития внутренних сил и возможностей ребенка.

Современные отечественные и зарубежные педагоги и психологи говорили о необходимости гуманистического подхода (Ю.П. Азаров, Ш.А. Амонашвили, Ю.К. Бабанский, В.А. Сухомлинский, А. Маслоу,

М. Монтессори, К. Роджерс, Б. Спок, Р. Штайнер и другие). Этот подход предполагает вовлечение самого ребенка, где будут царить отношения сотрудничества, создаются условия для индивидуального творческого развития, ситуация успеха для каждого ребенка и каждого ребенка должна иметь свою собственную жизнь и свой духовный мир. И, как мы уже знаем, создание таких условий способствует активизации процессов индивидуального саморазвития и самоопределения ребенка и сохранения его здоровья [1].

В программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг. сформулирована цель:

- обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения и перспективными задачами развития российского общества и экономики;

- повышение эффективности реализации молодежной политики в интересах инновационного социально ориентированного развития страны [3].

Это становится возможным в современной системе образования при условии:

- организации здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, мотивирующей учащихся к здоровому образу жизни;

- создания гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания;

- обеспечения сквозного психолого-педагогического сопровождения в течение всего процесса образования: дошкольного, начального основного общего и среднего (полного) общего, для развития и самореализации любого ребенка [8].

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении

здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Тем не менее, динамический мониторинг здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет устойчивую тенденцию ухудшения показателей здоровья; Удельный вес здоровых школьников уменьшается при одновременном росте хронических форм заболеваний, при переходе от класса к классу в процессе обучения снижается индекс здоровья.

Ценность здоровья - это уникальное свойство человека иметь высшую и абсолютную ценность для него, его семьи, общества, государства, обеспечение их культуры на основе понимания биологических, социальных, экономических, эстетических, этических, этнических и религиозных отношений. [12].

По А.Я. Иванушкину, здоровье является естественной, абсолютной ценностью [23].

Здоровье как ценность определяет спектр возможностей, способностей, склонностей человека, направленность его личности. Здоровье - важнейшая составляющая человеческого счастья, неотъемлемое право человека, одно из ведущих условий успешного анатомо-физиологического, психосоциального и духовно-нравственного развития человека и общества в целом.

Понятие «здоровье» понимается в трех аспектах: социальном, физическом и психологическом. Стратегиями достижения значительных результатов являются развлекательные образовательные мероприятия и функционирование различных спортивных секций.

Чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех окружающих его взрослых (родителей, учителей, учителей, врачей и т. Д.), Чтобы создать вокруг него атмосферу, наполненную потребностями, традициями и привычками. здоровый образ жизни. Таким образом, с раннего возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий образ жизни.

В.Н. Беленов предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья [8]:

- 1) биологический;
- 2) социальный;
- 3) личностный, психологический.

Поэтому здоровье - это основа человеческой жизни. Это не самоцель, а необходимое условие для полной реализации человеком своих жизненных целей и смыслов.

А.А. Баранов отмечает, что к признакам здоровья относятся [6]:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Теоретический анализ литературы позволяет выделить следующие факторы здоровья человека:

- 1) факторы окружающей среды,
- 2) фактор состояния системы здравоохранения;
- 3) генетический фактор,
- 4) фактор образа жизни,
- 5) факторы организационно-педагогического обеспечения

образовательного процесса в школе:

- наполняемость классов,
- уровень освещенности в школах,
- перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями,
- неблагоприятие психологического климата школьных коллективов,
- неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки,
- завышенный объем учебных программ, учебников, их качество и полиграфическое оформление,

- возрастание количества разных вариаций учебных планов, вводимых в действие без проверки на их соответствие возрастным особенностям и возможностям учащихся, в результате снижается время двигательной активности и сна, что в свою очередь приводит к ухудшению здоровья.

Приведенный выше процент показывает важность формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди студентов. Это должно стать основой для воспитательной работы.

Учитель должен осознавать приоритет здоровья и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен только в том случае, если ученик физически и психически здоров.

Принцип здоровьесберегающего подхода при формировании процесса обучения и воспитания должен стать основой концепции каждой школы. Его цель - создать единое пространство для формирования человека, который гармонично развивается физически и умственно.

Задачи:

- Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, учащихся и их родителей.
- Обучение основам здорового образа жизни,
- Мониторинг здоровья,
- Организация пропаганды здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ),
- Профориентация подростков.
- Создание школьной среды, стимулирующей стремления детей к ЗОЖ.

Исследования ученых (Л.Е. Борисова, В.Н. Касаткин, И.В. Круглова, В.И. Харитонов и др.) представили проблему сохранения здоровья в образовании.

Понятие «сохранение здоровья» в науке рассматривается как ценность, система, процесс и результат (взгляд на проблему поддержания здоровья и валеологизации образования).

С. Г. Палий определяет здоровьесберегающий образовательный процесс как «... специально организованный и управляемый процесс, охватывающий ... всю школьную команду, выполняющую различные функции в условиях различных структурных подразделений» [2].

Здоровье сбережение как система характеризуется здоровьесберегающим аспектом функционирования образовательного учреждения соответствующего уровня и профиля. Любая такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов.

В.К, Бальсевич предлагает систему взаимосвязанных компонентов здоровьесбережения:

- целей здоровьесберегающей деятельности;
- содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, информационных, телекоммуникационных средствах);
- методов сбережения здоровья;
- средств, используемых в процессе здоровьесбережения;
- организационных норм, в которых здоровье сберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [6].

В ходе опытно-экспериментальной работы О.В. Поляковой установлено, что основными направлениями здоровьесбережения старшеклассников выступают [36]:

- культуросообразная координация взаимодействия с семьей, службами школы (психологическое консультирование, работа с родителями, культурно-просветительскими учреждениями);
- социокультурное обеспечение санитарно-гигиенических требований к условиям жизнедеятельности старшеклассников (чистота учебных классов, освещенность помещений);
- культуротворческая организация профилактических и оздоровительных мероприятий совместно с медиками (проведение медицинских осмотров, санация, профилактические прививки).

Е.А.Серёгина, И.А. Кувшинова к основным направлениям формирования здоровья старшеклассников относят [39]:

- культуросообразная координация взаимодействия с семьей, службами школы (психологическое консультирование, работа с родителями, культурно-просветительскими учреждениями);

- социокультурное обеспечение санитарно-гигиенических требований к условиям жизнедеятельности старшеклассников (чистота учебных классов, освещенность помещений);

- культуротворческая организация профилактических и оздоровительных мероприятий совместно с медиками (проведение медицинских осмотров, санация, профилактические прививки).

Таким образом, сохранение здоровья, как процесс в образовании, происходит в определенных организационных формах (индивидуальная, групповая, коллективная) с использованием самых разнообразных средств сохранения здоровья [48].

Охрана здоровья по определению не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а лишь в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели, совокупности тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития здоровья. Таким образом, понятие «сохранение здоровья» может относиться только к качественным характеристикам выбранной педагогической технологии, показывая, как внедрение этой технологии решает проблему сохранения здоровья обучающихся.

Сохранение здоровья выступает одной из задач образовательного процесса. Перспективным направлением в развитии образования в настоящее время является разработка системы обучения по оздоровительной и оздоровительной направленности; ведется развитие такой области знаний, как здоровьесберегающая педагогика.

Целью здоровьесберегающей педагогики является не только обеспечение действительно высокого уровня здоровья выпускника школы, но и формирование культуры здоровья, основанной на знаниях и навыках, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Г.К. Зайцев отмечает, что здоровьесберегающая педагогика основана на обеспечении педагогики реабилитации: 1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление - форма развития психофизиологических возможностей детей [26].

3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися [18].

К основным функциям здоровьесберегающего образования М.М. Безруких относит следующие функции:

- формирующая функция, обеспечивающая в процессе обучения развитие физических и интеллектуальных качеств личности, направленных на сбережение и умножение здоровья студентов в процессе обучения в вузе;

- диагностическая функция, направленная на мониторинг и оценку качества развития компонентов здоровьесберегающего образования (здоровьесберегательных компетенций, физических и интеллектуальных возможностей и др.) обучающихся;

- адаптивная функция, обеспечивающая устойчивость организма студентов к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды в процессе обучения;

- рефлексивная функция, направленная на поиск инновационных направлений в сохранении и приумножении здоровья [8].

Здоровьесберегающее образование строится на основе определенных ему характерных принципов, связанных со всеми компонентами педагогического процесса (целевым, мотивационным, информативным, оперативным, аналитическим и продуктивным). Принципы рассматриваются нами как исходные требования, выделяются основные положения, на

которых построен контент, методы, средства, формы оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях. Т.А. Мирошниченко указывает на следующие принципы сохранения здоровья в образовательном процессе: 1. Принцип персонификации нагрузки для обучающихся, содержание которого заключается в следующем: чтобы сохранить здоровье ребенка в процессе его обучения, учитель должен ориентироваться на конкретную личность, на конкретного ребенка со своими физическими и психическими особенностями, потребностями, способностями, интересами, ценностными ориентациями. Этот принцип базируется на идеях гуманизма и природосообразности.

2. Принцип компетентной ответственности определяет уровень готовности педагогов к реализации функции сохранения и укрепления здоровья детей.

3. Принцип фасилитации предполагает способность учителя выбирать из педагогических средств и методов наиболее оптимальные, наиболее подходящие как в отношении содержания предмета, информации, так и в отношении уровня обучения студентов, а также их уровень способностей и здоровья. Кроме того, этот принцип определяет ограничения педагогических действий. Влияние учителя на формирование знаний и умений ребенка ограничивается его физиологическими характеристиками и его здоровьем. Показатели физического развития, заболеваемости ребенка, физиометрические показатели (пульс, артериальное давление) являются регулятором и корректором педагогических действий учителя.

4. Принцип интеграции определяет, с одной стороны, взаимодействие различных учреждений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в образовательном учреждении, а с другой - сочетание направленности деятельности образовательного учреждения на сохранение и укрепление здоровья школьников и активная работа по устранению негативных воздействий различных факторов (экономических, педагогических, психологических, социальных).

5. Принцип субъективности. С ростом самосознания ребенок должен научиться поддерживать свое здоровье, следовать принципам здорового образа жизни, укреплять свое здоровье, занимаясь физическими упражнениями, соблюдая распорядок дня и т. Д.

6. Принцип различия в содержании здоровьесберегающей деятельности выражается в том факте, что сохранение и укрепление состояния здоровья детей и подростков должны решаться различными учреждениями на разных уровнях, в зависимости от преобладающих условий. влияние факторов риска, на уровень подготовки специалистов [38].

Исходя из вышеизложенного, представляется сделать возможным следующие выводы:

- качественным можно назвать лишь то образование, которое позволило обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировало у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научило использовать полученные знания в повседневной жизни;

- здоровьесбережение рассматривается как комплекс характеристик, включающих: психическое здоровье, физическое здоровье, и благоприятную социально-психологическую среду;

- здоровье детей является предметом первоочередной важности в любом обществе вне зависимости от социально-экономических и политических ситуаций. Здоровьесберегающее образование рассматривается в качестве важнейшего приоритета общества так как от этого зависит будущее государства, генофонд, научный и социально-экономический потенциал общества.

Далее, согласно логике исследования, будут изучаться особенности старшего школьного возраста, которым будет посвящен следующий параграф.

1.2. Обучающиеся старшего школьного возраста как субъекты здоровьесбережения

Старший школьный возраст соответствует периоду отрочества, который является очень важным и решающим этапом в развитии и становлении личности. Личность не развивается изолированно, а ее формирование зависит от окружающей среды. Кон И.С. предполагает следующую периодизацию: ранняя юность - с 15 до 18 лет, поздняя юность - с 18 до 23-25 лет [25].

Ранний подростковый возраст - это период, в течение которого физическое развитие и половое созревание организма обычно заканчиваются. Одновременно с физическими изменениями происходит перестройка психики, что определяется как физиологическими, так и психосоциальными факторами.

В старшем школьном возрасте происходят значительные изменения в эмоциональной сфере личности. Как отмечает Т. В. Тулупьева, мальчики и девочки этого возраста характеризуются высоким уровнем эмоциональной восприимчивости. Те явления или действия людей, которые прошли незаметно для подростков, вызывают отчетливый эмоциональный отклик у старших учеников. В подростковом возрасте умение сопереживать. В подростковом возрасте хотя количество друзей уменьшается, но дружба становится глубже [50].

Новыми в эмоциональной сфере являются переживания, связанные с появлением чувства любви. Первая юношеская любовь приносит много необычных переживаний - от радостных до тревожных - вот почему вопросы любви и дружбы, взаимоотношений между мальчиками и девочками всегда привлекают особое внимание, как самих учеников, так и их учителей. Однако сильные эмоции могут принимать нежелательные формы, превращаясь в пренебрежение повседневными обязанностями.

Кисловская В.Р. установлено, что в общении наблюдается возрастная динамика тревожности. В отличие от подростков, которые больше всего хотят общаться с одноклассниками, ученики старшего возраста усиливают тревогу, общаясь с родителями и взрослыми, от которых они в какой-то степени зависят. Для большинства молодых людей переход от подросткового возраста к подростковому возрасту сопровождается улучшением общения и общего эмоционального благополучия.

Подростковый возраст характеризуется нестабильностью, раздражительностью и частыми изменениями настроения, в то время как ранний подростковый период ассоциируется с более позитивным эмоциональным тонусом. Эти продольные исследования В.Г. Каменского показывают, что мальчики по сравнению с подростками демонстрируют большую экстраверсию, меньшую импульсивность и эмоциональную раздражительность, а также большую эмоциональную устойчивость. Молодые люди укрепляют неотъемлемые элементы темперамента, облегчая управление своими реакциями. У мальчиков более сильные половые и индивидуальные различия в уровнях тревожности, чем у подростков [21].

По мнению Р. Б. Кеттеля, в подростковом возрасте заметно улучшаются показатели по таким факторам, как общительность, легкость в общении с людьми, доминирование, при этом общая возбудимость снижается. У мальчиков показатели, сочетающие снижение чувствительности и мягкости характера, неуверенность в себе, внутреннюю тревогу и тревогу, снижаются, то есть развитие идет к большему равновесию. Возраст 14 лет - это период разрушения личностных показателей. После этого возраста происходит процесс формирования структуры. Подростковый возраст также характеризуется большей дифференциацией эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний [19].

Значительно меняются характер и виды деятельности, которыми занимаются старшеклассники. Учебная деятельность намного сложнее, что приводит к предъявлению новых требований к учебной деятельности

школьников. Резко возрастает развитие навыков и умений самостоятельной работы. Трудовая деятельность также имеет большое значение. Участвуя в различных видах производительного труда, мальчики и девочки обогащают теоретические навыки, приобретенные в процессе обучения, расширяют свой кругозор и, самое главное, формируют качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности [10].

В старшем школьном возрасте основным видом деятельности является педагогическая, трудовая или учебно-профессиональная деятельность. Кроме того, не стоит забывать и о других важных событиях этого периода (спорт, игры, различные виды творческой деятельности).

Социальный статус молодежи не является однородным. Промежуточный социальный статус и статус молодых людей определяют некоторые особенности их психики. Молодые люди по-прежнему остро обеспокоены проблемами, унаследованными от подросткового возраста, их собственной возрастной спецификой, правом на автономию от старших. Но социальное и личное самоопределение подразумевает не столько независимость от взрослых, сколько четкую ориентацию и определение своего места во взрослом мире, установление равных отношений со взрослыми [30].

Старшие школьники стремятся к активному самопознанию, у них ярко выражена склонность к самоутверждению своей личности. В то же время, по словам В.А. Крутецкий, существует специфическая трансформация взрослой жизни у старших школьников по сравнению с подростками [50].

В старшем школьном возрасте идет интенсивный процесс становления образа «Я» т.е. целостного представления человека о себе и о своих возможностях. На основе этого формируется оценка собственной личности, строятся взаимоотношения с другими. Особенно высоко старшими школьниками ценятся внешние качества, от которых зависит привлекательность и популярность у сверстников. Поэтому они очень сильно переживают наличие каких-либо недостатков внешности.

Особенности старших школьников имеют такой важный компонент самосознания, как самооценка. Самоуважение отражает направленность, активность личности и выражает ее фундаментальные свойства. Самооценка развивается в процессе личностного развития и перестраивается в процессе изучения социального опыта [31].

Однако Н. Д. Левитов. считает, что в старшем школьном возрасте существует большая, по сравнению с подростковым возрастом, точность самооценки - молодой человек понимает свой внутренний мир глубже и тоньше, отсюда и менее категоричные суждения о других людях. В старшем школьном возрасте возрастают требования к человеку: к окружающим и к себе. Развивается чувство ответственности. Появляется система собственных задач и требований, отбираются нравственные образцы, которые становятся мотиваторами поведения и влияют на формирование личности. Усиление волевых черт характера (инициативность, выносливость, самоконтроль) [30].

Центральным новообразованием подросткового возраста является самоопределение, ядром которого является выбор будущей сферы деятельности.

В период ранней юности личностное самоопределение происходит в различных жизненно важных областях (образование, будущая профессиональная деятельность, семейная жизнь, культура и т. Д.). Основные события этого возраста определяются как вхождение в систему новых социальных отношений. Происходит расширение социальной среды, изменение мотивации и потребностей сферы, коренное изменение круга интересов.

Это молодой возраст, чувствительный, благоприятный для формирования ценностных ориентаций. Система ценностных ориентаций рассматривается как наиболее важный компонент структуры личности, отражающий избирательное отношение к социальным ценностям и определяющий стратегии и долгосрочные линии социального поведения, направленные на достижение этих ценностей. В этом качестве ценностные

ориентации определяют широкую мотивацию поведения, оказывают существенное влияние на все аспекты деятельности.

Современные медико-социологические исследования свидетельствуют об ухудшении здоровья детей в период юности и юности [5, 17, 39].

В последние годы прогрессирующий рост у молодого поколения венерических и гинекологических заболеваний, нарушений полового развития и частоты случаев асоциального сексуального поведения (сексуальная распущенность, проституция и сексуальная агрессия) приобретает особую опасность. Одной из причин этой ситуации является то, что в этот период сами дети не заботятся о своем здоровье и приобретают много вредных привычек. [5].

В то же время важно отметить, что именно в подростковом возрасте человек не только формирует сексуальность, но и активно развивает свой (индивидуальный) образ жизни. И в зависимости от того, как это происходит, качество его последующей жизни (его собственное здоровье, здоровье будущих детей, благополучие его семьи и многое другое) зависит от многих факторов. Вот почему именно в период раннего юношеского развития важно побуждать и учить человека укреплять свое тело, заниматься саморегуляцией [35].

В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно «открывают мир», в то же время они все еще очень доверчивы, полны чувств собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они часто могут попасть в опасные для жизни ситуации. Поэтому необходимо предотвратить начало экспериментов с токсичными веществами, вызывающими зависимость, обучением детей безопасному поведению, навыкам спасения жизни, здоровью и психологическому благополучию в различных ситуациях [37].

Старшеклассники продолжают развивать потребность во внимании к себе, к своим физическим характеристикам, усиливается реакция на мнение значительной референтной группы, повышается самооценка и максимализм.

Они меняют концепцию оценки и самооценки. Школьники начинают регулировать свое поведение на основе существующих взглядов, убеждений и возникающего жизненного опыта. Представления о мире и этические нормы объединены в их сознании в единую картину. Благодаря этому ценность и моральная саморегуляция становятся более полными и осмысленными. Сознание подростков достигает уровня, на котором возникает желание самонаблюдения, самообразования и самосовершенствования. В конечном итоге это приводит к самообразованию, пониманию здоровья как высшей ценности и приобретению чувства ответственности за свое тело [37].

В подростковом возрасте формируется система личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, объем его общения, избирательность в отношении людей, оценки этих людей и самооценку. Как известно, в подростковом и юношеском возрасте человек нуждается в сотрудничестве с людьми, в укреплении связей со своей социальной группой, в проявлении чувства единства и сотрудничества.

Также в этот период накопленный опыт переосмысливается и переоценивается, и формируется основа жизненной позиции, отношения к людям, обществу, миру и его месту в нем. В связи с этим, как никогда ранее, необходимы знания и принятие норм и правил коллективного функционирования, получение информации об отношениях со взрослыми и сверстниками, о конфликтных ситуациях и путях разрешения конфликта. Необходимо развивать навыки, способствующие формированию установки на здоровый образ жизни.

Многие трудности подросткового возраста связаны с формированием отношения к здоровью ребенка на предыдущих этапах. Если до подросткового возраста отношение к здоровью ребенка было неадекватным, то с добавлением трудностей перехода от детства к зрелости ситуация чаще всего становится критической [13]:

Во-первых, отношение ребенка к здоровью может существенно измениться только благодаря процессам, которые происходят в его организме. Перестройка важнейших систем организма не может пройти незамеченной самим подростком, но далеко не каждый подросток готов к таким новым и не всегда приятным изменениям. Педагогическое общение на этапах, предшествующих этим изменениям, выполняет функции психологической подготовки ребенка к новым ощущениям и переживаниям.

Во-вторых, отношение к здоровью старшеклассника начинает тесно ассоциироваться с формированием нового личного образования - «чувства взрослости». Желание быть взрослым распространяется и на отношение к своему здоровью: многие подростки начинают активно заниматься спортом, повышают внимание к своей внешности и т. Д. Роль взрослых в этот период жизни состоит в том, чтобы помочь освоить действия, которые помогают улучшить их здоровье, способствующее эффективному формированию «нового тела», внешности в целом. В то же время особое значение имеет форма общения между взрослыми и подростками: оптимальная форма общения - особая, личная, конфиденциальная. То же самое относится и к отношениям между взрослыми и подростками, оптимальность которых определяется тем, насколько они близки по форме к партнерству, партнерству. Именно это во многом определит эффективность ухода за взрослыми, направленную на формирование у ученика-подростка правильного отношения к своему здоровью [4].

Однако не все цитадели развивают систему четких и устойчивых убеждений. Некоторые из них не могут самостоятельно принять решение о выборе своей позиции, поэтому ценности меняются, сложно анализировать и адекватно внедрять человеческие отношения, в том числе отношение к жизни и здоровью (И.С.Кон, А.В.Мудрик). Поэтому векторное педагогическое исследование должно быть направлено на поиск эффективных путей и средств поддержания здоровья с использованием образовательного контента, который позволяет использовать не только когнитивные, но и

эмоциональные ощущения при использовании своего аксиологического потенциала. Свенни, а также поведенческие аспекты деятельности [27].

Подготовка учащихся старших классов к здоровьесберегающим мероприятиям предполагает формирование культуры здоровья в различных аспектах и областях: общая культура, культура труда, культура взаимоотношений с другими людьми, личностно-ориентированная культура, информационная культура, образовательная и развивающая культура. Установлено, что аспект формирования культуры здоровья студентов предусматривает построение образовательного процесса на основе принципов здоровья, направленного на создание условий для проявления у студента в системе культурных связей в новом информационном пространстве и организации системообразующие условия социокультурной среды, обеспечивающие положительный эмоциональный фон во всех сферах деятельности учащихся и возможности для творческого и творческого самовыражения [13].

В процессе формирования устойчивого здоровья старшеклассников в образовательном и развивающем пространстве применяются принципы здоровья.

Сохранение образования в аспекте культуuroобразующей среды явилось в нашем исследовании фундаментом для реализации поставленных задач с точки зрения развития культуры здоровья обучающихся.[35]:

- последовательное усвоение эталонных культуротворческих знаний в аспекте сохранения здоровья и предупреждение его нарушения;
- систематическое развитие умений и навыков безопасной и здоровой жизни, становление культуры здоровья;
- активное самообразование и самовоспитание устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;
- развитие потребности в занятии физической культурой, совершенствовании физических способностей человека;

- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром.

В нашем исследовании формирование теоретических знаний в аспекте развития здоровьесберегающих ценностей школьников прошло ряд системно важных этапов: от обращения к внутреннему миру внутреннего мира старшеклассников до проявления их активности пути в культурологическом знании как ценность и ценность бытия в новом информационном пространстве.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

- здоровьесберегающие ценности являются одним из способов регуляции действий старшеклассников при взаимоотношении с культуросообразной природой, духовно-нравственным сообществом и интеллектуально-развитыми сверстниками. В связи с этим культуротворческие ценности фиксируют в себе те нормы, идеалы, что составляют культуру межчеловеческих отношений, культуру здоровья и откладываются в многовековом опыте развития общества;

- под здоровьесбережением старшеклассников понимается создание необходимых педагогических условий, обеспечивающих максимальную надежность результатов обучения при минимальной психофизиологической нагрузке старшеклассников;

- в старшем школьном возрасте Старшие школьники стремятся к активному самопознанию, у них возникает ярко выраженная тенденция к самоутверждению своей личности

В старшем школьном возрасте идет интенсивный процесс формирования образа «я», то есть целостное представление человека о себе и своих способностях продолжает формировать потребность во внимании к себе, своим физическим характеристикам, реакции на мнение значительный рефрен группы повышается, самооценка и максимализм возрастает. формирование нового личного образования - «чувства взрослости»;

- здоровьесберегающее развитие учащихся старших классов, ориентированное на воспитание социокультурных ценностей, можно рассматривать как важнейшую цель системного образования, основанного на общем культурном развитии, саморазвитии, самообразовании и интеллектуальном и нравственном осознании через усилия самого ученика средней школы.

1.3. Разработка программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

Программа сохранения здоровья как системы с определенными признаками направлена на создание такого контролируемого социально-педагогического процесса, в котором, используя принципы, признаки, условия, средства, меры и меры, можно эффективно способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся. старшего школьного возраста готовность вести здоровый образ жизни.

Программа позволяет, во-первых, представить физическое воспитание в образовательном учреждении не только как инвариантный компонент, но и как организационную основу для всех приемлемых форм физической культуры, включая создание единой, целостной, управляемой системы физического воспитания. в школах; во-вторых, расширить возможности обучения для проявления самостоятельности в процессе их физического воспитания, что формирует мотивационный спрос на здоровую жизнедеятельность и двигательную активность. В свою очередь, это создает предпосылки для регулирования направленного педагогического воздействия (воздействия) на здоровье обучающихся.

В результате в схожем организованном, контролируемом процессе с физическим воспитанием учащиеся старшего школьного возраста смогут самостоятельно создавать, осуществлять и реализовывать программы физического самосовершенствования, которые соответствуют их целям и

характеристикам их тела (индивидуальное здоровье). совершенствование), мотивированные присоединиться к здоровому образу жизни в современном обществе. школа и после ее завершения.

Занятия по физическому воспитанию являются основной формой обеспечения необходимой двигательной активности.

Урок по физическому воспитанию является основной формой организации физического воспитания для студентов, поэтому важно правильно организовать урок по «сохранению здоровья», поскольку он обеспечивает всех участников процесса, поддерживает и повышает их жизнеспособность от начала до конца , урок, а также позволяет использовать навыки, приобретенные самостоятельно во время внеклассных мероприятий. деятельность в дальнейшей жизни.

Цель физического воспитания в школе - овладеть основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития и двигательных способностей [5].

Содержание предмета «Физическое воспитание» направлено на развитие ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим оздоровлением организма, а также отказом от негативных проявлений, которые существуют в жизни молодежи, в том числе и плохих. привычки. Кажется, что при организации занятий по физическому воспитанию для каждого учащегося необходим подход, ориентированный на студента, который формирует желание ребенка заниматься физической культурой и прививает здоровую привычку заниматься спортом и физической культурой.

Необходимо сформировать осознанную потребность в занятиях физической культурой, спортом и творчеством. Это означает, что для каждого учащегося создается индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую форму, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная

особенности физического развития детей, необходимо выстроить уроки физкультуры по индивидуализации и дифференциации образования.

В процессе педагогической деятельности возможно изменение типов уроков, форм их ведения, комплексное использование фронтальных, групповых, индивидуальных форм работы, формирование комплексов физических упражнений для каждого учащегося с учетом его уровня физического состояния. развитие.

Содержание обучения в вузе основано на принципе перехода от развития базовых физических качеств к частным, индивидуальным, что обеспечивает передачу усвоенных знаний практическим навыкам и умениям. Кроме того, кажется, что каждый учитель физкультуры должен уметь анализировать процесс преподавания уроков физкультуры, а также совершенствоваться как учитель и как спортсмен.

Здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью и отличительной чертой всей системы образования; следовательно, все, что относится к учебному заведению, то есть характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, условия образовательного процесса и т. д., непосредственно связано с вопросом здоровья. , Нужно только увидеть эту связь [51].

Все существующие здоровьесберегающие технологии реализуются на основе студентоцентрированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они являются одними из жизненно важных факторов, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина [31]. Это:

- условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методики преподавания и обучения);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастом, полом, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [15].

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, которая создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, преподавателей и т. Д.). В этой системе, по словам О.В. Петрова включает в себя:

- использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе внедрения образовательных технологий, их коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- с учетом особенностей возрастного развития студентов и разработки образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, прогресса, активности и т. д.

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе внедрения технологий.

- использование различных видов оздоровительной деятельности тренеров, направленных на поддержание и увеличение резервов здоровья и работоспособности [18].

При планировании и проведении урока по физической культуре они предлагают опираться на основные современные требования к уроку по физической культуре с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;
- использование на уроке вопросов, связанных со здоровьем учащихся,
- формирование мотивации учащихся;
- реализацию индивидуального подхода к учащимся с учетом их личностных возможностей;

- организация на уроке благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;

- введение в урок приемов и методов, способствующих познанию возможностей своего организма, развитию самооценки уровня своего физического развития.

Здоровьесберегающий урок, строится на следующих принципах:

- двигательной активности учащихся;
- оздоровительного режима;
- формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;
- реализации эффективного закаливания;
- психологической комфортности;
- учета индивидуальных особенностей и способностей ребёнка.

Теория и практика физического воспитания показывают, что упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, лыжные тренировки, походы, ориентирование), имеют особое значение. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают деятельность нервной системы и, тем самым, улучшают общее самочувствие и работоспособность организма. Физические упражнения, направленные на овладение правильной ходьбой, бегом, прыжками, бросками, навыками равновесия, позволяют организовать работу детей в основной и подготовительной медицинской группе с учетом дозировки упражнений и возрастных особенностей школьников.

По мнению многих экспертов, сохранение здоровья в большинстве случаев осуществляется с помощью так называемых здоровьесберегающих подходов (определенных «мини-технологий»), которые можно использовать в рамках современных уроков физической культуры [2, с. , 2-5; 12].

Анализ научной литературы [3, 10, с. 34-45, 124-133; 4, с. 120-124] показывает, что следующие виды физической активности являются наиболее развитыми и гарантирующими оздоровительный эффект: упражнения для формирования правильной осанки, дыхания, упражнения на расслабление,

игровые технологии, элементы фитнеса и т. Д. В связи с этим Необходимо применять данные о типах укрепления здоровья студентов.

Учитывая особенности структуры урока, такие здоровьесберегающие элементы в той или иной степени должны быть включены практически в каждую часть урока, что будет более эффективно способствовать сохранению здоровья школьников. В связи с вышесказанным мы несколько изменили и подробно изложили структуру традиционного урока по физической культуре. Модель этого урока показана на рисунке.

В соответствии с предложенной структурой организационные и разминочные составляющие составляют подготовительную часть урока; обучение и тренинг являются неотъемлемыми звеньями основной части, а выздоровление и финал составляют заключительную часть урока.

Поскольку в рамках такого урока по сохранению здоровья выделяются «новые» компоненты, это требует определенного увеличения времени, прежде всего подготовительной и заключительной частей урока. По сути, структура этого урока по сохранению здоровья становится аналогичной структуре урока по физической культуре для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, но не полностью копирует его.

К средствам физической культуры относят:

- физические упражнения, позволяющие укрепить мышечную систему, улучшить психоэмоциональное состояние;
- подвижные и спортивные игры, способствующие развитию физических и психофизиологических качеств;
- теоретические знания, формирующие представление о здоровье, с использованием их в практической деятельности и повышающие мотивацию детей к занятиям физической культурой.

Все эти средства на уроке физической культуры используются в сочетании и позволяют целенаправленно развивать и улучшать двигательные функции школьников, в результате чего повышаются физические

возможности организма, формируется и достигается более высокий уровень физических качеств: Скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость освоили новые виды движений

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первым условием выздоровления является создание гигиенического режима на уроках физкультуры. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и выявлять очевидные нарушения требований гигиенических условий урока и, если возможно, изменять их в лучшую сторону - чаще всего с помощью администрации, медицинского персонала.

Второе условие - использование сил здоровья природы, что оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий в классе.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т. Д. Важнейшим условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физкультуры, что позволяет удовлетворять физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных навыков и поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение учебного дня, недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решить проблему выздоровления.

При правильном педагогическом обеспечении здоровьесбережения, уроки физической культуры, как отмечает Д.В. Викторов, способствуют:

- действительно поддерживать у школьников должный запас «адаптационной энергии» -тех ресурсов, которые помогают стойко противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую

устойчивость организма к воздействию окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

- стимулировать процессы роста и развития, и функциональном совершенствовании ведущих систем детского организма, на повышение его биологической надежности;

- влиять на своевременное формирование двигательного анализатора и стимулировать развитие основных физических качеств школьников, что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

-повышать тонус коры головного мозга и вызывать положительные эмоции, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

- нормализовать нарушенную деятельность отдельных органов и функциональных систем, нивелировать и устранять недостатки в физическом развитии учащихся, что оказывает лечебно -оздоровительное влияние [18].

Для организации здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста необходима реализация следующих задач:

1. Информирование обучающихся по базовых понятиях в сфере здоровья

2. Формирование потребностно-мотивационной сферы физической культуры личности (выработка «личностного стержня»), механизма внутреннего стимулирования осознания престижности здоровья, имиджа здорового человека, "культы здоровья" обучающихся.

3. Информирование педагогов о здоровьесберегающей деятельности, подходах к организации комплексной оценки деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, нормативно-правовой базе здоровьесберегающей деятельности.

4. Организация системы физкультурно-оздоровительной работы, ориентированной на индивидуальные особенности развития обучающихся старшего школьного возраста

5. Увеличение объема двигательной активности обучающихся и формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий.

Функционирование здоровьесберегающего физического воспитания обеспечивает следующие основные принципы, известные в системном подходе и методах структурно-функционального анализа деятельности: целостность, маневренность, изменчивость, преемственность.

Принцип целостности предполагает, что наша программа имеет собственную структуру и регулирование, обеспечивая ее стабильность и управляемость.

Принцип маневренности предполагает возможность выбора форм физической активности.

Принцип взаимодополняемости предполагает продвижение учащегося в образовательное пространство физического воспитания.

Принцип преемственности связан с преемственностью реализуемых образовательных программ (базовых, дополнительных, персональных). По сути, эти принципы должны проявляться как определенные свойства в процессе осуществления и усвоения мероприятий по сохранению здоровья.

Основное содержание программы здоровьесбережения включает в себя следующие направления:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

Организационные формы усвоения (реализации) физкультурной деятельности:

- учебная деятельность обучающихся старшего школьного возраста,

- занятия по спортивным интересам, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме работы ОУ, в т.ч. массовые спортивные оздоровительные мероприятия,

- внеурочная деятельность

- интеллектуально-творческая двигательная деятельность

Программа включает в себя три основных компонента:

- мотивационный компонент,

- деятельностный компонент,

- результативный компонент.

Основное содержание компонентов представлено ниже:

Мотивационный компонент. Суть этого компонента заключается в формировании мотивов, интересов и желаний выбора здорового образа жизни среди старшеклассников. Личностно-ориентированный подход в обучении здоровому образу жизни предполагает, что ведущей характеристикой человека как субъекта деятельности является его активность, которая проявляется в инициативном, независимом, творческом отношении к внешней реальности, другим людям и к себе.

Старшеклассник должен твердо понимать, что он, прежде всего, должен интересоваться своим здоровьем и хорошим физическим развитием. М.В. Рутковская отмечает: «Формирование адекватного отношения к здоровью, определение здорового образа жизни с помощью обучения и воспитания предполагает обращение не только к знаниям, непосредственным мотивам сохранения здоровья, но и к деловому комплексу мотивационных структур, определяющих направленность личности. (М.В. Рутковская, 2005).

Чтобы удовлетворить свои двигательные потребности, ученик старшей школы должен обладать определенными знаниями, навыками и игровым оборудованием (предметы, снаряды и т. Д.). В постоянном накоплении двигательных навыков и знаний следует видеть наиболее важную сторону процесса физического саморазвития. Комплекс

биологических потребностей играет решающую роль в физическом развитии ребенка. И без учета этого невозможно создать научно обоснованную систему физического воспитания для старшеклассников. Общая схема физического воспитания на этом этапе может быть представлена следующим образом: через вооружение - различные средства для удовлетворения потребностей игры и подражания, а также свободу их выбора для самодвижения и физического саморазвития.

Многие исследователи отмечают тот факт, что способности человека развиваются с момента рождения до взрослой жизни. Поэтому они должны развиваться в постоянной связи с самой человеческой деятельностью. В то же время развитие способностей определяется характером взаимодействия человека с объектом труда в процессе работы. Феномен компенсации хорошо известен, благодаря чему при относительной слабости некоторых компонентов достигается высокая способность выполнять определенные виды деятельности за счет разработки других компонентов.

Компонент деятельности - это способность учащихся старших классов устанавливать субъективно принятую цель деятельности в соответствии с целью создать модель значимых условий, составить программу действий, оптимизировать их, средства, методы, оценить ее результаты, как окончательные, так и промежуточные, сравните их с данными субъективными критериями успеха на основе оценки, чтобы внести необходимые корректировки.

Как в компоненте контента, так и в компоненте деятельности мы исходили из учебной программы: «Физическая культура», только основой этого компонента был практический раздел.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, развитие необходимых качеств и личностных качеств, освоение методов и средств физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретение личного опыта в нем, предоставление возможности самостоятельно, Целенаправленно и

творчески использовать средства физической культуры для формирования здорового образа жизни.

- 1) Средства, используемые в компоненте активности здорового образа жизни, имеют следующие направления:
- 2) Гигиена: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, правильная работа, отдых и питание в соответствии с требованиями гигиены, прогулочные прогулки, бег, спорт, плавание, катание на лыжах и другие физические упражнения.
- 3) Рекреационные: предусматривает использование физической культуры при организации отдыха и культурного досуга в выходные и праздничные дни с целью восстановления и укрепления здоровья после рабочего дня (походы, экскурсии, подвижные игры, занятия спортом).
- 4) Спорт: включает в себя систематические специализированные занятия по одному из видов спорта в учебных группах оздоровительных, спортивных клубах спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных мероприятиях с целью повышения или поддержания определенного уровня спортивного мастерства.
- 5) Медицина: состоит в использовании физических упражнений, факторов отпуска и гигиенических мер в системе.

Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж и широкий круг других упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Основу процесса физического воспитания составляют самые сложные биологические рефлексы: игра, имитация и сопротивление принуждению (рефлекс свободы), которые тесно связаны с двигательной

активностью. Учитывая, что школьники различаются по характеристикам своего физического и психического развития, конечной целью физического воспитания, на наш взгляд, следует считать развитие индивидуального стиля физического самосовершенствования в рамках выбранного метода физической активности.

Продуктивный компонент включает оценку эффективности реализации программы сохранения здоровья учащихся старшего школьного возраста на уроках физкультуры с точки зрения развития физических качеств и ориентации учащихся на поддержание здоровья и поддержание здорового образа жизни.

Методы контроля за выполнением программы:

- проведение заседаний методических объединений школы;
- создание методического блока опыта;
- мониторинг здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной учебной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.
- контроль за уровнем формирования физических качеств и здорового образа жизни учащихся старшего школьного возраста.

Формирование здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста средствами физической культуры реализуется в соответствии со следующими этапами, представленными в таблице 1.

Таблица 1

Этапы формирования ЗОЖ у обучающихся старшего школьного возраста

Этапы	Цель	Задачи	Формы и методы
1	2	3	4
Подготовительный	Диагностика уровня физической подготовленности и физического развития старшеклассников в	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить школьников с методиками тестирования и правилами проведения измерений различных показателей развития и функционального состояния человека; - выявить, какого образа жизни школьник придерживаются; - дать рекомендации по выбору такого вида двигательной активности, который подходит ему по физической подготовленности; 	<p>Формы :</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции; - семинары; - лабораторно-практические занятия; <p>Методы</p> <ul style="list-style-type: none"> - анкетный опрос; - тестирование; - наблюдение;
Основной	Формирование выбора школьниками здорового образа жизни и физического совершенствования средствами физической культуры и закрепление навыков этого образа	<ul style="list-style-type: none"> - внедрить в практику учебного процесса следующие направления: <ul style="list-style-type: none"> а) адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию школьника; б) свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого обучающегося; - определение теоретической осведомленности школьников по темам учебной программы по физическому воспитанию; 	<p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции; - лабораторно-практические занятия; - самостоятельные занятия с ориентацией на здоровый образ жизни. <p>Методы</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации; - работа со специальной литературой; - упражнения;
Заключительный	Диагностика уровня сформированности физических качеств и здорового образа жизни обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика с помощью тестов уровня физической подготовленности, развития физических качеств старшеклассников и направленности на здоровый образ жизни 	<p>Формы:</p> <p>Активная самостоятельная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность;</p> <p>Методы</p> <p>Тестирование, анкетирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоанализ; - самооценка.

Рассмотрим специфику каждого этапа формирования ЗОЖ, представленного в таблице 1.

- **подготовительный этап** направлен на выявление уровня формирования мотивационной сферы здорового образа жизни школьников, выявление вовлеченности старшеклассников в физическую культуру, ее теоретической осведомленности и физической подготовленности;

- **основной этап** - предусматривает приобретение теоретических и практических навыков для формирования здорового образа жизни. Отличительной особенностью этого этапа является развитие индивидуальных физических и спортивных способностей у старшеклассников, наличие которых придает активности личностный смысл;

Главной особенностью программы является ориентация на индивидуальную норму и индивидуальный подход в развитии и оценке физических качеств. Он основан на учете не только половых и возрастных различий учащихся, но и конституциональных, то есть врожденных особенностей строения тела и его свойств. На практике, согласно валеологической науке, достаточно учесть три основных типа строения человека: астеники более выносливы; варочные котлы имеют значительную мощность; мышца самая универсальная. Поэтому для физического развития студентов важно использовать нагрузку, соответствующую врожденным инстансам.

Программа предусматривает мониторинг студентов, в том числе тестирование двигательных навыков и определение ориентации студентов на ответственное здоровье.

Особое место в программе отводится работе с детьми, классифицированными по состоянию здоровья как особая медицинская группа, которые также нуждаются в физических нагрузках. Занятия в группах, сформированных по видам заболеваний, проводятся два раза в неделю.

Раздел общей физической подготовки программы в рамках уроков физкультуры включает элементы легкой атлетики, акробатики и

спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон и большой теннис (начальное обучение). Занятия с элементами специальной подготовки знакомят с новейшими технологиями фитнеса, объединяющего все виды аэробики и занятия в тренажерном зале. Трижды в год проводятся антропометрические измерения и тестирование основных физических качеств по программе «Здоровье».

Раздел общей физической подготовки программы физического воспитания включает элементы легкой атлетики, акробатики и спорта: волейбол, баскетбол, бадминтон и теннис (начальная подготовка). Занятия с элементами специальной подготовки знакомят с новейшими фитнес-технологиями, объединяя все виды аэробики и занятия в тренажерном зале. Три раза в год в соответствии с программой «Здоровье» проводятся антропометрические измерения и тестирование основных физических качеств.

Эффективность физических упражнений определяется частотой и продолжительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Чтобы физическая культура оказала положительное влияние на детей старшего школьного возраста, необходимо соблюдать дидактические принципы, отражающие закономерности построения классов упражнений.

Принцип сознания и деятельности основан на законах единства сознания и деятельности человека. Важно сформировать у детей глубокое осмысленное отношение и устойчивый интерес к фитнесу и отдыху, потребность в них, а также побудить их к оптимальной активности. Принцип доступности и индивидуализации предполагает обязательное рассмотрение индивидуальных способностей учащихся, определение допустимых нагрузок и задач для них.

Информация об индивидуальных способностях учащихся может быть получена в результате использования контрольных упражнений (тестов) для физического воспитания, а также систематического медико-

педагогического контроля, включая функциональные тесты, измерение артериального давления, кардиотестирование и т. Д.

При реализации принципа доступности необходимо соблюдать следующие методологические правила: от простого к сложному, от простого к сложному, от освоенного до неиспользованного.

Принцип систематических тренировок включает в себя регулярные физические упражнения с разумным чередованием допустимых нагрузок с необходимым отдыхом. Необходимо соблюдать следующие методологические правила:

- исключить необоснованные перерывы в занятиях
- рационально чередовать нагрузку и отдых: между классами целесообразно такой интервал, чтобы не было потери положительного эффекта от предыдущего занятия; со временем возникает кумулятивный эффект (суммирование, «наслоение» результатов многих занятий), вызывающий адаптационные изменения в организме.

Дозировка упражнений

Физические упражнения - это определенная мера влияния физических упражнений на организм. Доза нагрузки - это определенное количество ее объема и интенсивности.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, временем, проведенным в классе, продолжительностью курса и т. Д.

Интенсивность нагрузки может определяться скоростью и скоростью движений, ускорением, а также частотой сердечных сокращений и т. Д. Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность и наоборот. На начальном этапе физических упражнений нагрузка должна увеличиваться за счет увеличения ее объема, а затем, по мере постепенного развития организма студента, в основном за счет интенсивности.

Регулирование параметров нагрузки во время тренировки достигается:

- дозированием нагрузки по частоте сердечных сокращений
- дозированием нагрузки в соответствии с энергетическими затратами
- дозированием нагрузки по числу повторений физических упражнений
- изменением суммарного количества упражнений
- изменением скорости выполнений одного и того же упражнения
- увеличением или уменьшением амплитуды движений
- выполнением упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в гору и под гору, бег по дорожке стадиона, по песку и т.д.)
- изменением исходных положений (например, выпрыгивание вверх из и.п. полуприсед и присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.)
- изменение длины преодолеваемых дистанций в беге, ходьбе на лыжах
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх)
- варьирование применяемых методов (равномерный, повторный, игровой, соревновательный)
- увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между упражнениями.

Строгая регуляция физических нагрузок и чередование их с отдыхом обеспечивает направленное воздействие физических упражнений на органы и системы организма.

Чтобы улучшить работоспособность, предпочтение следует отдавать упражнениям, которые улучшают различные виды выносливости (общая, скорость, скоростная сила).

- **Заключительный этап** - направлен на диагностику уровня формирования физических качеств и здорового образа жизни обучающихся и

ориентирован на стимулирование школьников к дальнейшему физическому оздоровлению и ориентации на здоровый образ жизни.

На завершающем этапе была реализована активная самостоятельная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

Деятельность студентов обеспечивалась комплексом секционных и самостоятельных занятий по тренировке по кондиционированию при подготовке студентов к «Президентским соревнованиям», «Взгляды на уровень физической подготовленности», конкурсу «Движение за здоровье», фестивалю «Народные игры». "и Drieu.

Было интенсивное вовлечение обучающихся в различные организационные формы двигательной активности, оздоровительные занятия досугом, стимулирование познавательного интереса к здоровому образу жизни, их самостоятельности.

Комплекс мероприятий, отражая идеи программы, имел многоуровневое содержание:

- конкурсы, в том числе совместно с родителями («Грация и здоровье», «Добрыня Никитич», «Артемида» и другие);

- слеты - соревнования («Школа безопасности», «Зеленые тропы»);
- фестивали («СПАРТ», «Юные олимпийцы», «Народные игры», «Черлиндерс»);
- туристические походы, тренировки в беге и другие.

Примерная программа фестиваля «Богатырские потешки» может включать:

1. Викторину (аукцион) «Национальные игры и виды спорта народов и народностей России».
2. Эстафету «Живая вода» (бег с ведрами и коромыслами).
3. Конкурс «Городки».
4. Эстафету «Прыжки на двух ногах» (через препятствия).
5. Конкурс «Змей Горыныч» (стрельба из лука).
6. Конкурс «Поединок» (с включением элементов игры «Лапта»).

7. Конкурс (народная игра «Бабки»).
8. Метание тяжестей.
9. Ходьба на ходулях
10. Спортивная лотерея.

Спорт - массовые и развлекательные мероприятия, сборы, фестивали способствовали активизации учащихся, а также познавательная деятельность учащихся, формирование здорового образа жизни и интеграция инвариантных, дополнительных и личных программ физической культуры способствовали повышению эффективности здоровьесберегающий учебный процесс, и в этом случае подход позволил обеспечить достаточно высокий уровень физической подготовленности учащихся, повлиял на улучшение их здоровья.

Педагогически целеустремленный процесс формирования активного отношения к занятиям физической культурой и спортом осуществлялся с использованием таких методов, как выяснение, наглядность, гласность, пример и т. Д. Очень важно, чтобы во время эксперимента периодическая информация проходила через тесты, соревновательные программы, обзоры. Соревнования (промежуточные цели) были движущим фактором работы с учениками и вообще школами по физическому воспитанию. В этом случае ориентация школьников на результат была заменена (переведена) на ориентацию на процесс физических упражнений и, в определенной степени, повлияла на смену мотивов (от эффективной мотивации к процессуальной).

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Цель исследования: изучить возможности организации и реализации организационно-педагогических условий здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Разработать программу здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста.

2. Внедрить разработанную программу здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

3. Обосновать эффективность реализации организационно-педагогических условий здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился на базе **МБОУ СШ № 51 г. Красноярска** в период с декабря 2017 г. по май 2019 г.

В эксперименте принимали участие 48 обучающихся 10-ых классов в возрасте 16-17 лет.

Экспериментальную группу составили 24 обучающихся 10 «а» класса, контрольную группу составили 24 обучающихся 10 «б» класса.

Проведение эксперимента подразумевало три этапа:

1 этап (ноябрь 2017 – февраль 2018) – констатирующий подразумевал выявление уровня развития физических качеств и первичных представлений о здоровом образе жизни, отношении к здоровью обучающихся старшего школьного возраста.

2 этап (март 2018- март 2019) – формирующий, подразумевал разработку и внедрение программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился нами под руководством педагога физической культуры старшей школы в образовательном учреждении.

3 этап (март 2019 – май 2019) – контрольный – проведение контрольного эксперимента который подразумевал выявление представлений о здоровом образе жизни и развития физических качеств обучающихся старшего школьного возраста после внедрения разработанной программы в образовательный процесс.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ проблемы по литературным источникам
2. Педагогическое наблюдение.

Наблюдение проводилось с целью для отслеживания динамики развития физических качеств обучающихся, также наблюдалась готовность учащихся к восприятию нового материала и активности в выполнении мероприятий программы.

Наблюдение было открытым и непосредственным, так как сам исследователь являлся учителем в период эксперимента. Результаты являлись дополнительной информацией при обсуждении итогов эксперимента.

3. Тестирование

Тестирование проводилось с целью определения уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста.

В исследовании применялись следующие тесты для выявления скоростно-силовых качеств:

- Время бега на 30 м с хода (с)
- Прыжок в длину с места (м)
- Тройной прыжок с места (м)
- Прыжок по Абалакову (см)
- Бросок ядра (4 кг) двумя руками через голову (м)
- Бросок ядра (4 кг) двумя руками снизу - вперед (м)

4. Анкетирование.. Метод анкетирования использовался нами при изучении отношения обучающихся старшего школьного возраста к здоровому образу жизни. В исследовании была использована анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Данная методика предложена методистами Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО

Г.А., Радоман Н.А. Долбешкиной и изучает ориентацию учащихся на здоровый образ жизни, отношение к вредным привычкам.

Методика провести статистический анализ среди юношей и девушек, анализ ориентации учащихся на здоровьесберегающую организацию своего досуга.

5. Метод опроса. Опрос применялся для изучения представлений обучающихся старшего школьного возраста о здоровье. В исследовании применялся опросник «Экспресс – диагностика ценностных представлений о здоровье» (автор Ю.В. Науменко)

Представлено 8 утверждений о здоровье, где необходимо выбрать три, которые считаете наиболее подходящими.

Методика позволяет выявить 4 уровня ценностного отношения к здоровью:

- высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

- уровень осознанного отношения к здоровью (ресурсно - прагматический тип);

- недостаточно осознанное отношение к здоровью (адаптационно - поддерживающий тип)

- отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности.

6. Методы математической статистики использовались для анализа полученных экспериментальных данных. Вычислялись следующие характеристики:

1. Средние арифметические величины \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Стандартное отклонение (δ) по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель; $X_{i \min}$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

3. Стандартная ошибка среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30$$

4. Средняя ошибка разности по формуле

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_b}{\sqrt{m_a^2 + m_b^2}}$$

5. По специальной таблице определялась достоверность различий.

Глава 3. РЕАЛИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Реализация программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

Процесс реализации программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста осуществлялся в рамках опытно - формирующего этапа эксперимента с 24 обучающимися 10 «а» класса» **МБОУ СШ № 51 г. Красноярск**, входящими в экспериментальную группу.

Разработанная нами программа здоровьесбережения на уроках физической культуры включала в себя:

- обеспечение и развитие вариативных подходов к здоровьесберегающей практике непрерывного физкультурного образования субъектов системы основного образования, комплексности и единства здоровьесформирующего образовательного пространства, направленных на формирование мотивационной востребованности здоровой жизнедеятельности обучающихся;
- использование различных организационных форм включения учащихся в физкультурную деятельность;
- информационное, учебно-методическое обеспечение здоровьесберегающей направленности физкультурного образования обучающихся старшего школьного возраста.

Организация и управление экспериментом состояла из этапов (стадий):

- анализа здоровьесберегающей физкультурной деятельности (сбор информации, анализ состояния физкультурного образования);
- целеопределения; прогнозирования и планирования (выработка подходов);
- исполнения (обеспечение реализации программы),

- контроля и оценки.

Формирование мотивов, интересов и желаний к выбору здорового образа жизни и к физическому совершенствованию у учащихся старшего школьного возраста возможно при овладении знаниями, умениями и навыками. Устойчивые познавательные интересы способствуют приобретению прочных знаний с дифференцированным подходом к обучению.

Для повышения интереса к занятиям по «физической культуре», самостоятельному изучению физических упражнений, учебному процессу и в неурочное время была разработана комплексная дифференцированная программа специальных курсов для учащихся старшего школьного возраста, включающая метод самостоятельных упражнений. комплекс развлекательных мероприятий.

В связи с возрастными особенностями работа по развитию связана: с развитием мышления и интеллектуальных способностей; развитие и коррекция эмоциональной сферы; с формированием эффективных навыков общения и взаимодействия; с уменьшением внутриличностных противоречий.

Программа спецкурса для старшеклассников «Ты и твоё здоровье» включает в себя следующее содержание.

Урок 1. Вступительная

Ознакомление с целями занятий: все знают, насколько важно здоровье в жизни человека.

Урок, направленный на формирование мотивации к занятиям по формированию здорового образа жизни, включает в себя учебные упражнения.

Урок 2. Мои увлечения

Задание урока выполняется с помощью тренировочных упражнений и ассоциативного метода.

Важно, чтобы ученики старшего школьного возраста учились формировать позитивный взгляд на свою жизнь. Это дает им силы преодолевать возможные ошибки, кризисные периоды и жизненные трудности. Это может узнать каждый человек, сохраняя в памяти радостные события и достижения. Для этого упражнения вы можете использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого это в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. Чего он хотел и добился.

Урок 3. Что такое здоровый образ жизни?

Занятие включает в себя понимание концепции здорового образа жизни учениками старшего школьного возраста. Это включает использование метода ассоциации.

Урок 4. Ценности

Особенности каждого человека в его ценностях, отношении к себе, миру и другим людям

Цели и ценности. Может возникнуть вопрос: как не заблудиться в море интересов, увлечений, желаний, ценностей и плыть на правый берег? Занятие 5. Вся правда о курении табака

Урок включает теоретический блок по курению табака и его последствиям для организма, последствиям. Урок включает в себя создание проекта «антиреклама» сигарет.

Урок 6. Принятие решений

Урок направлен на обучение эффективному поведению в процессе нахождения согласия в группах; развитие процессов саморегуляции,

- получить информацию о коммуникативных процессах в группе и о существующих в ней отношениях господства и лидерства;

Урок 7. Сказав «НЕТ» наркотикам, вы говорите «ДА» здоровью.

Цель урока - развить у студентов навыки, позволяющие избежать употребления психоактивных веществ (SAS), навыки критического понимания информации, получаемой в неформальных группах; формирование у студентов убеждений, что отказ от поверхностно-активных

веществ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах зависимости от поверхностно-активных веществ и способности противостоять им.

Сессия 8. Стресс в жизни и спорте человека

Урок позволяет ученику показать способность человека адаптироваться к трудным жизненным ситуациям; научить эффективно противостоять стрессу; научить планировать свою деятельность в период увеличения нагрузок; овладеть приемами быстрого снятия стресса; противостоять физическому и психическому стрессу;

Урок 9. Итоговый

Задачи:

- получать отзывы от участников группы;
- создать позитивную атмосферу прощания.

Формированию познавательного интереса учащихся старших классов к урокам физической культуры способствовало представление теоретического материала с использованием нетрадиционных методов обучения: дискуссий, викторин, круглых столов и т. Д. Развитие интереса к двигательной активности осуществлялось посредством использование мобильных народных игр на практических занятиях, различные физические упражнения, направленные на укрепление здоровья.

Акцент в экспериментальной группе делается на общей физической и спортивной ориентации для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, координация), способствующих улучшению функциональных и адаптационных возможностей основных систем ученика. В нем также использовались спортивные и народные игры, ритмика, хореография, спортивная аэробика, шейпинг, тренировки по мотокроссу, лапта и другие виды физической активности, определяемые климатическими, материальными и техническими возможностями учебного заведения, особенностями общества, сложившимися спортивными традициями и занятиями. учитывается состояние здоровья, индивидуальные возрастные и

половые характеристики физического развития и физической подготовленности обучающихся, что, в свою очередь, позволило влиять на мотивационную ионную сферу (ориентацию) студентов на «образ здоровья».

Не ограничиваясь школьными формами развития базовой физической культуры, он был дополнен комплексом секционных и самостоятельных занятий по тренировочной подготовке при подготовке учащихся к «Президентским соревнованиям», «Отслеживанию уровня физической подготовленности», конкурсу «Движение за Здоровье », фестиваль «Народные игры »и др.

Было интенсивное вовлечение студентов в различные организационные формы двигательной активности, оздоровительные занятия досугом, стимулирование познавательного интереса к здоровому образу жизни, их самостоятельности.

Комплекс мероприятий, отражающий идеи программы, имел многоуровневое содержание:

- конкурсы, в том числе совместно с родителями («Благодать и здоровье», «Добрыня Никитич», «Артемида» и др.);
- встречи - конкурсы («Школа безопасности», «Зеленые тропы»);
- фестивали («СПАРТ», «Юные олимпийцы», «Народные игры», «Черлиндерс»);
- походы, тренировки по бегу и т. Д.

Так, в рамках проекта «СПАРТ» (спорт, искусство, интеллект) мы предусмотрели повышение конкурентоспособности учащихся старшего школьного возраста, организацию досуга как в школе, так и в семье, выявление способностей учащихся в различных сферах деятельности с использованием форм физического воспитания. и спорт, интегрированный с видами искусства, культуры.

В основе программы Cherlinders был использован эмоционально - двигательный потенциал групп поддержки спортивных команд.

Фестиваль «Народные игры» проводился в форме массовых спортивных и развлекательных мероприятий, культурных и спортивных мероприятий, смоделированных на основе национальных традиций с включением народных игр, веселья, конкурсов, оригинальных физических упражнений. Будучи одним из видов физической активности, народная игра также способствует развитию эстетических и нравственных качеств учащихся, удовлетворяет потребность в общении, взаимопомощи, стимулирует многие аспекты самовыражения личности

В ходе таких игр предоставляется возможность выбора двигательной активности (активности), средств самосовершенствования, создания ситуаций группового взаимодействия. Результаты участия команд оцениваются коллективными действиями участников на протяжении выполнения заданий и качества их выполнения (по баллам).

В качестве одного из примеров формирования мотивационно-познавательного интереса к здоровому образу жизни остановимся на конкурсе «Движение за здоровье», суть которого заключалась в том, чтобы вовлечь студентов в самые доступные виды рекреационной двигательной активности: ходьба, бег, бег по пересеченной местности, катание на лыжах, походы, езда на велосипеде, катание на роликах, плавание, открытый и спортивный и т. д.

Занимаясь независимо доступными видами движений, каждый участник самостоятельно записывал свои результаты в «Карту здоровья», что позволило определить лучших учеников.

Спорт - массовые и развлекательные мероприятия, сборы, фестивали способствовали активизации только двигательной, но и познавательной деятельности учащихся, формированию здорового образа жизни, а также интеграции инвариантных, дополнительных и личных программ физической культуры способствовали повышению эффективности здоровьесберегающий учебный процесс, и в этом случае подход позволил обеспечить достаточно

высокий уровень физической подготовленности учащихся, повлиял на улучшение их здоровья.

Педагогически целеустремленный процесс формирования активного отношения к занятиям физической культурой и спортом осуществлялся с использованием таких методов, как выяснение, наглядность, гласность, пример и т. Д. Очень важно, чтобы во время эксперимента периодическая информация проходила через тесты, соревновательные программы, обзоры. Соревнования (промежуточные цели) были движущим фактором работы с учениками и вообще школами по физическому воспитанию. В этом случае ориентация школьников на результат была заменена ориентацией на процесс физических упражнений. В рамках программы охраны здоровья условие, гарантирующее защиту и укрепление физического, психического и социального здоровья студентов, также предусматривало открытие Центра здоровья, основными задачами которого были:- разработка и внедрение индивидуальных программ восстановления студентов;- разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации учебного процесса на оздоровительной основе.

Направления деятельности предполагаются:- изучение здоровья студентов;- система мероприятий по организации двигательной активности студентов;- обучение студентов методам самоконтроля и саморазвития индивидуальных резервных возможностей организма;- консультационная помощь всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья, использования средств и способов его укрепления.

Таким образом, была создана соответствующая среда, которая способствовала формированию ориентированного на здоровье образовательного пространства.

3.2. Активное участие обучающихся старших классов в мероприятиях программы здоровьесбережения на уроках физической культуры

Разработанная программа здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры была внедрена в учебный процесс в IV четверти 2017/18 учебного года. Уроки физической культуры для 24 обучающихся 10 «б» класса (контрольная группа) и 24 обучающихся 10 «а» класса (экспериментальная группа) проводились по общешкольному расписанию 3 раза в неделю.

Старшеклассники экспериментальной группы принимали активное участие в учебной и внеучебной деятельности.

На уроках физической культуры учащиеся старшего класса экспериментальной группы выполняли элементы легкой атлетики, акробатики и спорта: волейбол, баскетбол, бадминтон и теннис (начальная подготовка).

На уроках физкультуры учащиеся старшего класса экспериментальной группы выполняли элементы легкой атлетики, акробатики и спорта: волейбол, баскетбол, бадминтон и теннис (начальная подготовка).

Девушки проявили большой интерес к занятиям по физическому воспитанию с использованием новейших фитнес-технологий, сочетающих в себе все виды аэробики, элементы спортивной аэробики, шейпинга, ритмики, хореографии, молодежь больше интересовалась гимнастикой,

Обучающие по собственной инициативе посещали секционные занятия, а также самостоятельно проводили индивидуальные занятия по тренировке с отягощениями в рамках подготовки к «Президентским соревнованиям», «Образам физической культуры», Конкурсу «Движение за здоровье», Национальному фестивалю игр и т. Д.,

Использование разнообразных традиционных и нетрадиционных форм, методов и инструментов при подготовке и проведении уроков «физической культуры» вызвало положительные эмоции у учащихся старшего школьного возраста и способствовало формированию интереса к дальнейшему физическому совершенствованию.

Студенты были вовлечены в различные организационные формы двигательной активности: рекреационно-ориентированный досуг, стимулирование познавательного интереса к здоровому образу жизни и многое другое.

Среди внеклассных мероприятий, проводимых в рамках разработанной программы по сохранению здоровья среди учащихся экспериментальной группы, особый интерес и активность вызвали конкурсы и конкурсы с родителями (Грация и здоровье, Добрыня Никитич, Артемида и др.).

Мероприятия носили соревновательный характер, ученики старших классов проявили азарт, поддержали присуждение мест, приняли активное участие в их подготовке.

При организации и проведении фестиваля «Богатырские хитрости» студенты сами выдвигали идею организации и проведения конкурсных и проблемных заданий для викторины. Проявила отличную инициативу.

В ходе таких игр студентам была предоставлена возможность выбора двигательной активности (активности), средств самосовершенствования и создания ситуаций группового взаимодействия. Результаты участия команд оценивались коллективными действиями участников по продолжительности выполнения заданий и качеству их выполнения (по баллам).

Познавательный интерес вызвали следующие мероприятия:

1) Программа специальных курсов для старшеклассников «Ты и твоё здоровье». Спецкурс проводился в форме обучения, которая вызвала интерес и активность учащихся, так как во втором уроке об увлечениях школьники рассказывали о том, чего им удалось добиться в жизни. Чего он хотел и добился. Например: «Я научился играть в волейбол», «Ездить на велосипеде», «Я подружился с мальчиком». В том числе озвученные достижения в спортивных мероприятиях.

На уроке 3 «Что такое здоровый образ жизни?» Старшеклассники составили большие и расширенные ментальные карты в связи с концепцией здорового образа жизни.

Также на занятии 5. «Вся правда о табакокурении» была организована совместная деятельность в создании проекта-«антирекламы» сигарет. Обучающие ответственно и подошли к созданию данного проекта, предложили реализовать данный проект среди подростков.

Желание участвовать во внеклассных мероприятиях всех студентов экспериментальной группы вызвало:

- встречи - конкурсы («Школа безопасности», «Зеленые тропы»);
- фестивали («СПАРТ», «Юные олимпийцы», «Национальные игры», «Черлиндерс»);
- походы, тренировки по бегу и т. д.

В социальной сети Вконтакте была создана беседа в которой обучающиеся экспериментальной группы обсуждали предстоящие события, готовились к ним, проводили рефлексивный анализ успехов и неудач и выявляли причины.

Спорт - массовые и развлекательные мероприятия, сборы, фестивали способствовали активизации учащихся, а также познавательная деятельность учащихся, формирование здорового образа жизни и интеграция инвариантных, дополнительных и личных программ физической культуры способствовали повышению эффективности здоровьесберегающий учебный процесс, и в этом случае подход позволил обеспечить достаточно высокий уровень физической подготовленности учащихся, повлиял на улучшение их здоровья.

3.3. Анализ результатов исследования

Для того чтобы узнать влияние реализации программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры, мы провели сравнительный анализ показателей развития скоростно-силовых физических качеств, отношения к здоровью и

направленности на здоровый образ жизни обучающихся на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Рассмотрим основные изменения в типах ценностного отношения к здоровью обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента.

Таблица 2

Преобладающий тип ценностного отношения к здоровью обучающихся старшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования

Тип ценностного отношения к здоровью	Констатирующий этап	Контрольный этап
лично-ориентированный	16,7%	58,3%
ресурсно- прагматический	66,6%	41,7%
адаптационно- поддерживающий	16,7%	-
отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности	-	-

Наглядно данные таблицы 2 представлены на рис. 1:

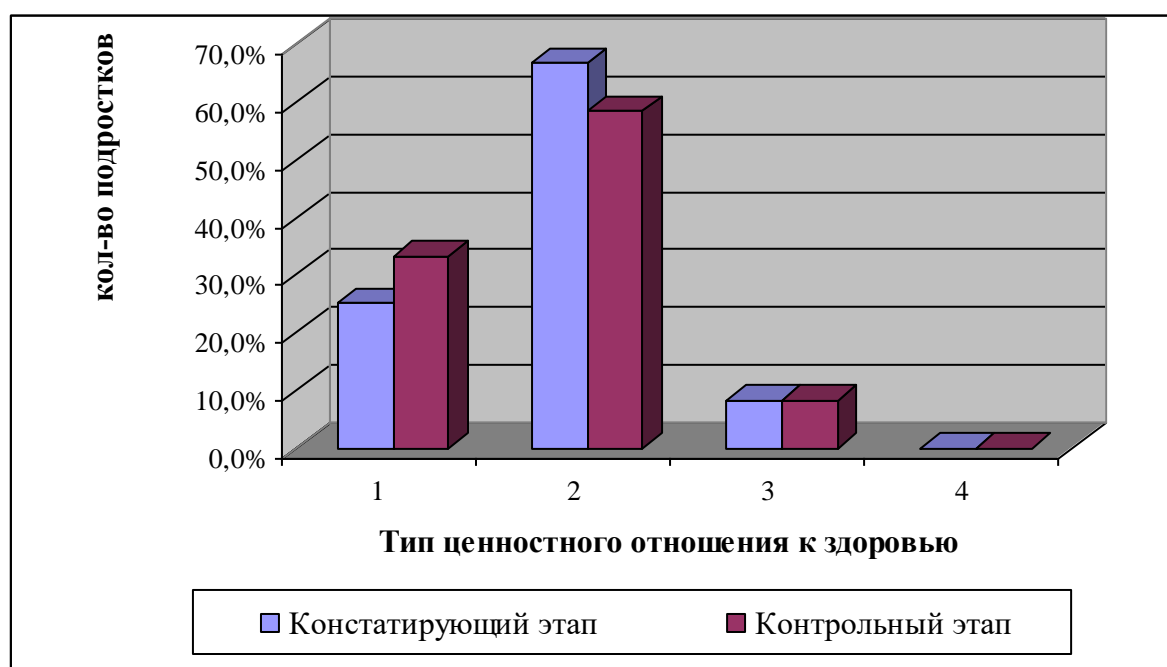


Примечание: 1. лично-ориентированный, 2. ресурсно-прагматический, 3. адаптационно-поддерживающий, 4. отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности

Рис. 1. Преобладающий тип ценностного отношения к здоровью обучающихся экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

Таким образом, после проведения занятий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью у обучающихся старшего школьного возраста в экспериментальной группе преобладает высокий уровень ценностного отношения к здоровью – лично-ориентированный – 58,3% обучающихся старшего школьного возраста. Данный показатель увеличился в сравнении с исходным этапом исследования на 41,6%. В экспериментальной группе отсутствуют обучающиеся с адаптивно-поддерживающим типом ценностного отношения к здоровью.

В контрольной группе изменения незначительны, о чем свидетельствует данные рис. 2:



Примечание: 1. лично-ориентированный, 2. ресурсно-прагматический, 3. адаптивно-поддерживающий, 4. отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности

Рис. 2. Преобладающий тип ценностного отношения к здоровью обучающихся старшего школьного возраста контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Рассмотрим основные изменения в ведении здорового образа жизни на контрольном этапе исследования.

Таблица 3

Ведение здорового образа обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

ЗОЖ	Констатирующий этап	Контрольный этап
Ведение здорового образа жизни	16,7%	41,7%
Недостаточно здоровый образ жизни	58,3%	50%
Образ жизни, влекущий нарушение здоровья	25%	8,3%

Наглядно динамика здорового образа жизни в экспериментальной и контрольной группах представлены на рис. 3 и рис. 4.

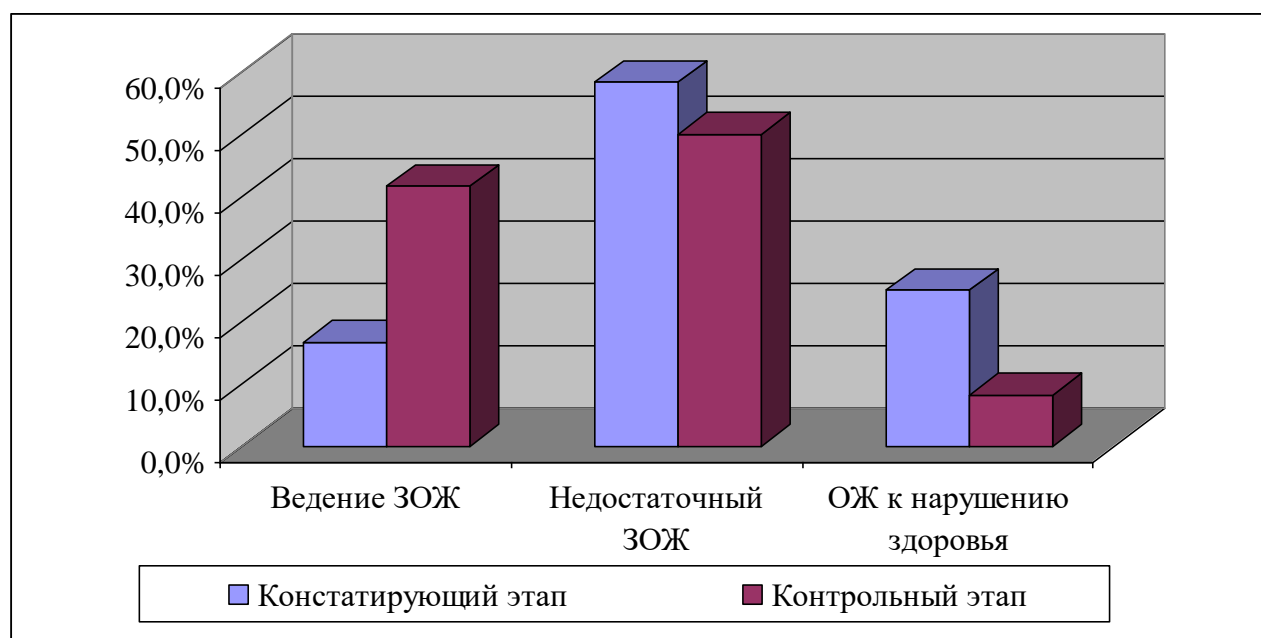


Рис. 3. Ведение здорового образа обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

Анализ данных таблицы об основных изменениях в ведении здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы, с которыми проводились мероприятия по формированию отношения к здоровью как ценности свидетельствует о значительных изменениях: 25% обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы стали вести здоровый образ жизни, и на

контрольном этапе исследования ведут здоровый образ жизни 41,7% обучающихся старшего школьного возраста.

Если на констатирующем этапе исследования 25% обучающихся старшего школьного возраста вели образ жизни, влекущий нарушение здоровья, то после формирующего эксперимента только 8,3% обучающихся старшего школьного возраста ведут данный образ жизни.

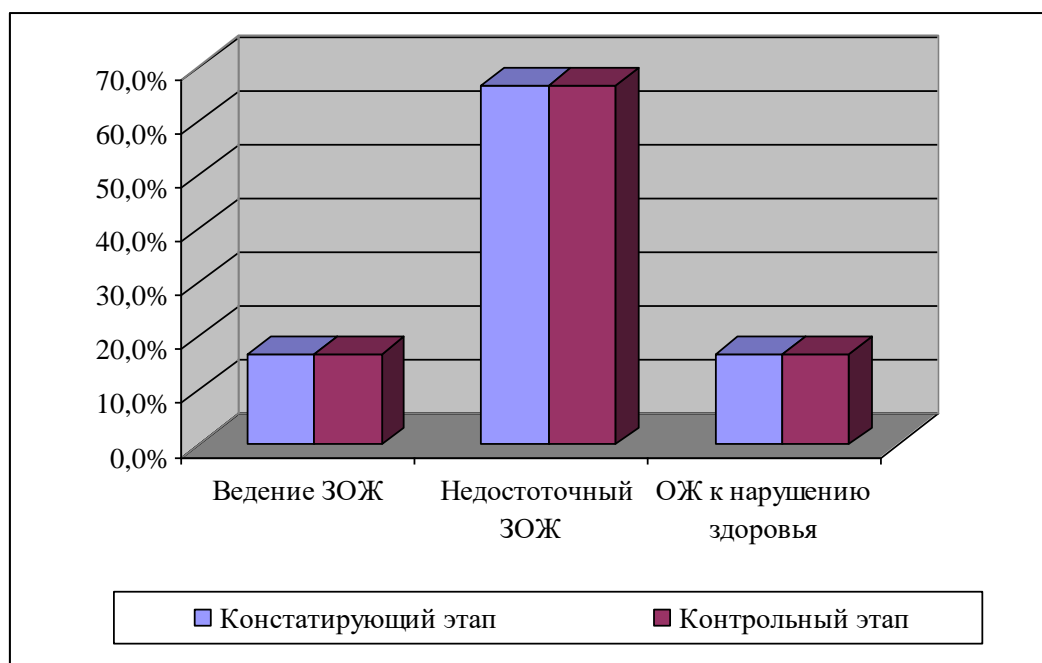


Рис. 4. Ведение здорового образа обучающихся старшего школьного возраста контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

На рис. 4 видно, что в контрольной группе никаких изменений в образе жизни не произошло.

Для анализа за развитием скоростно-силовых способностей были включены и проанализированы показатели в контрольных упражнениях, которые характеризуют уровень скоростно-силовых способностей. В исходном исследовании две исследуемые группы имеют практически идентичные результаты (представлена в таблицах 4 и рис.5.)

Таблица 4

Скоростно-силовые показатели у обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования

Тестовое упражнение	Среднегрупповой показатель
Бег 30 м с низкого старта (с)	4,49 ± 0,24
Бег 30 м с ходу, (с)	5,28 ± 0,17
Бег 60 м с высокого старта, (с)	8,43 ± 0,29
Прыжок в длину с места (м)	2,49 ± 0,28
Тройной прыжок с места (м)	7,15 ± 0,29
Прыжок по Абалакову (см)	54,5 ± 1,24

В контрольной группе получены следующие результаты:

Таблица 5

Скоростно-силовые показатели у обучающихся старшего школьного возраста контрольной группы на констатирующем этапе исследования

Тестовое упражнение	Среднегрупповой показатель
Бег 30 м с низкого старта (с)	4,37 ± 0,52
Бег 30 м с ходу, (с)	5,71 ± 1,07
Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,13 ± 0,62
Прыжок в длину с места (м)	2,91 ± 1,06
Тройной прыжок с места (м)	6,79 ± 1,21
Прыжок по Абалакову (см)	55,12 ± 2,26

Для сравнения результатов двух групп на констатирующем этапе исследования полученные данные развития скоростно-силовых качеств были изображены на рис.5:

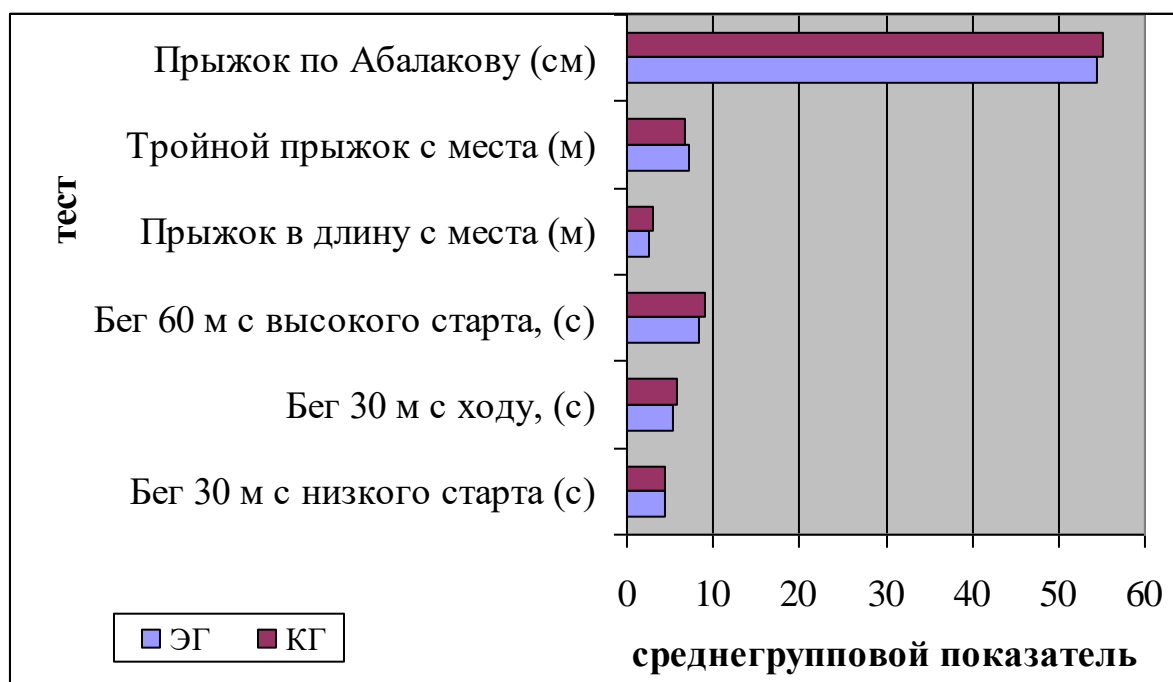


Рис. 5. Показатели скоростно-силовых качеств у обучающихся старшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования.

Сравнительный анализ полученных данных развития скоростно-силовых качеств обучающихся старшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп свидетельствует об отсутствии статистически достоверных различий в развитии скоростно-силовых качеств, а выборки схожи по развитию скоростно-силовых качеств на констатирующем этапе исследования.

Проведем анализ основных изменений в развитии скоростно-силовых качеств обучающихся старшего школьного возраста после проведения формирующего эксперимента.

Динамика развития скоростно-силовых качеств обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента представлена в таблице 6:

Таблица 6

Динамика показателей скоростно-силовых качеств у обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы

Тестовое упражнение	Констатирующий этап	Контрольный этап
---------------------	---------------------	------------------

Бег 30 м с низкого старта (с)	4,49 ± 0,24	4,08 ± 0,40
Бег 30 м с ходу, (с)	5,28 ± 0,17	4,14 ± 0,23
Бег 60 м с высокого старта, (с)	8,43 ± 0,29	7,13 ± 0,12
Прыжок в длину с места (м)	2,49 ± 0,28	3,28 ± 0,32
Тройной прыжок с места (м)	7,15 ± 0,29	7,97 ± 0,90
Прыжок по Абалакову (см)	54,5 ± 1,24	56,78 ± 0,27

Наглядно динамика развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента представлена на рис.6:

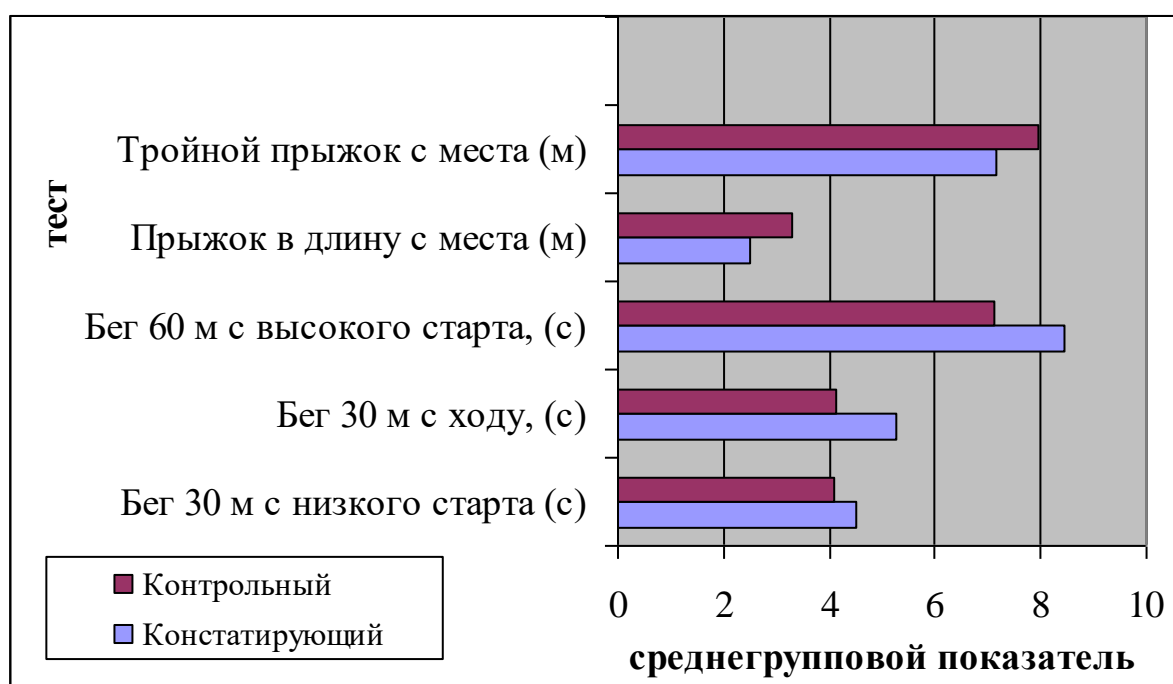


Рис.6. Динамика показателей скоростно-силовых качеств у обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы после формирующего эксперимента.

Анализ результатов после проведения формирующего педагогического эксперимента по реализации программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры свидетельствует о положительной динамике в развитии всех показателей скоростно-силовых качеств.

Наибольший прирост произошел в таких показателях как бег 30 м с ходу, (с) прирост результатов на 1,14 с., и бег 60 м с высокого старта, (с) - прирост результатов на 1,3 с, а также прирост в тесте прыжок в длину с места (м) составляет 0,79 и прирост теста прыжок по Абалакову (см) – 2,28. Данные различия по критерию Стьюдента являются статистически достоверными на уровне $p \leq 0,05$.

Статистически достоверными различия (по критерию Стьюдента являются статистически достоверными на уровне $p \leq 0,05$) являются и в остальных показателях скоростно-силовых качеств футболистов: бег 30 м с низкого старта (с) (прирост составляет 0,41 с) и тройной прыжок с места (м) – прирост составляет 0,82 м.

Анализ результатов в контрольной группе свидетельствует, что изменения являются незначительными, и по критерию Стьюдента не достигают уровня значимости ни по одному показателю, что подтверждается данными, представленными на рис. 7:

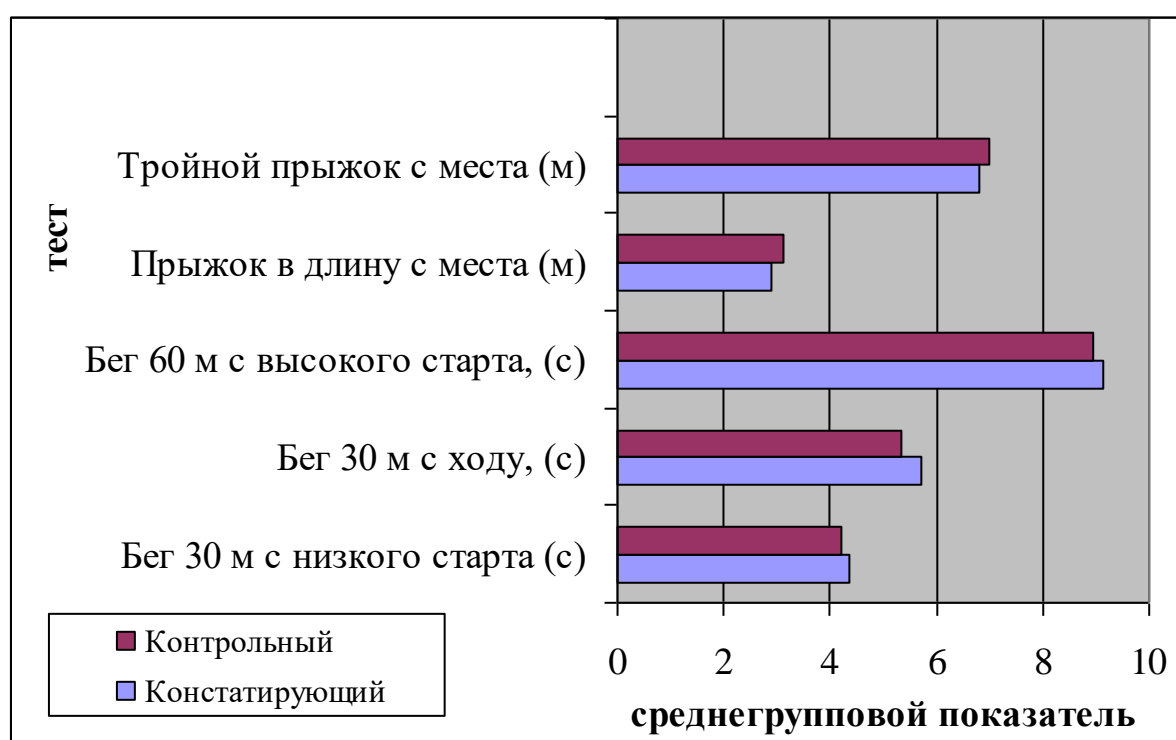


Рис. 3. Динамика показателей скоростно-силовых качеств у юных футболистов контрольной группы после педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ полученных данных развития скоростно-силовых качеств обучающихся старшего школьного возраста контрольной группы после проведения педагогического эксперимента свидетельствует об отсутствии статистически достоверных различий в развитии скоростно-силовых качеств, а сравниваемые выборки являются схожими по развитию скоростно-силовых качеств.

Проведенное исследование на контрольном этапе исследования позволяет сделать вывод о:

- повышении уровня ценностного отношения к здоровью, что проявляется в личностно-ориентированном типе ценностного отношения к здоровью, более осознанному ведению здорового образа жизни, повышении знаний о здоровье, здоровом образе жизни, тем самым в экспериментальной группе более сформирована потребность вести здоровый образ жизни,
- развитию физических скоростно-силовых качеств обучающихся старшего школьного возраста.

Таким образом, полученные результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности предложенной программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Сущностью организационно-педагогического аспекта здоровьесбережения учащихся является сохранение и укрепление здоровья посредством использования образовательных средств, способов, приемов. Ведущим в нем является мотив «через педагогику - к здоровью, через образование — к здоровому образу жизни». Здоровьесбережение рассматривается как сложное полифункциональное явление в качестве процесса (совокупность последовательных действий для достижения результата), фактора (движущая сила, источник здоровьесбережения), условия (обстоятельства, способствующие здоровьесбережению), системы (комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья).

Здоровьесбережение старшеклассников в общеобразовательной школе понимается нами как процесс сохранения здоровья в ходе обучения и воспитания: личностные и социальные аспекты. Первый связан с активной позицией по сохранению здоровья самих учащихся, второй - с созданием условий для этого. Цель здоровьесбережения в общеобразовательной школе — организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся в процессе обучения и воспитания.

Спектр мероприятий по здоровьесбережению учащихся разнообразен и обусловлен множеством факторов: состоянием здоровья обучаемых, структурой их заболеваний; уровнем педагогической, валеологической компетентности учителей; квалификацией школьных врачей, психологов, валеологов и др.

2. Основными задачами здоровьесбережения в общеобразовательной школе являются: проведение педагогических мероприятий, направленных на сохранение здоровья; повышение информированности учащихся и учителей о способах, формах, технологиях сохранения здоровья; создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды; применение в

учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих средств, способов, приемов.

Содержательная часть процесса здоровьесбережения на уроках физической культуры включает: формирование потребностей и мотивов учащихся в сохранении своего здоровья и мотивации обучающихся к занятиям физической культурой; повышение информированности о механизме, формах, методах, технологиях здоровьесбережения; создание здоровьесберегающей среды; применение здоровьесберегающих средств в общеобразовательном процессе. Все элементы взаимосвязаны между собой, взаимодействуют, объединяясь в целостный процесс здоровьесбережения.

Здоровьесберегающий эффект на уроках физической культуры обеспечивают следующие виды двигательной активности: упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные, релаксационные упражнения, игровые технологии, элементы фитнеса и др.

3. Для обеспечения здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста были организованы и реализованы организационно-педагогические условия здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Основное содержание программы здоровьесбережения включает в себя следующие направления: формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни; формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма; формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта

Программа включает в себя три основных компонента: мотивационный компонент, деятельностный компонент, результативный компонент.

Формирование здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста средствами физической культуры реализуется в соответствии со следующими этапами:

- подготовительный этап - направлен на выявление уровня сформированности мотивационной сферы здорового образа жизни школьников, выявление вовлечённости старшеклассников в физическую культуру, его теоретической осведомлённости и физической подготовленности;

- основной этап - предусматривает приобретение теоретических и практических навыков формирования здорового образа жизни.

заключительный этап — направлен на диагностику уровня сформированности физических качеств и здорового образа жизни обучающихся и ориентирован на побуждение обучающихся к дальнейшему физическому совершенствованию и направленности на здоровый образ жизни.

Упор в экспериментальной группе сделан на общефизическую и спортивно-оздоровительную направленность для развития основных физических качеств (силы, выносливости, скорости, координации), содействующих повышению функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма ученика.

Здесь применялись также спортивные и народные игры, ритмика, хореография, элементы спортивной аэробики, шейпинга, кроссовая подготовка, лапта и другие виды двигательной активности,

4. Реализованная программа здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста нашла свое подтверждение в опытно-экспериментальном исследовании.

Основные результаты констатирующего этапа исследования:

Исследование типа ценностного отношения к здоровью показало, что у обучающихся старшего школьного возраста преобладает ресурсно-прагматический тип ценностного отношения к здоровью.

Большинство обучающихся старшего школьного возраста, как в экспериментальной, так и в контрольной группах ведут недостаточно здоровый образ жизни (58,33% и 66,6: соответственно).

К нарушению здоровья приводит образ жизни у 25% обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы и 16,7% обучающихся старшего школьного возраста контрольной группы.

На констатирующем этапе исследования скоростно-силовые качества обучающихся старшего школьного возраста являются схожими в двух исследуемых группах. (статистически достоверные различия в развитии скоростно-силовых качеств не выявлены по критерию Стьюдента).

После реализации организационно-педагогических условий здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью у обучающихся старшего школьного возраста в экспериментальной группе преобладает высокий уровень ценностного отношения к здоровью – личностно-ориентированный – 58,3% обучающихся старшего школьного возраста.

Анализ данных таблицы об основных изменениях в ведении здорового образа жизни обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы свидетельствует о значительных изменениях: 25% обучающихся экспериментальной группы стали вести здоровый образ жизни, и на контрольном этапе исследования ведут здоровый образ жизни 41,7% обучающихся старшего школьного возраста.

Если на констатирующем этапе исследования 25% обучающихся вели образ жизни, влекущий нарушение здоровья, то после формирующего эксперимента только 8,3% обучающихся старшего школьного возраста ведут данный образ жизни.

У обучающихся старшего школьного возраста экспериментальной группы наибольший прирост произошел в таких показателях как бег 30 м с ходу, (с), бег 60 м с высокого старта, (с), а также в тесте прыжок в длину с места (м) и прирост теста прыжок по Абалакову (см)

После педагогического эксперимента у футболистов контрольной группы динамика скоростно-силовых качеств незначительна и не является

статистически достоверной. Обучающиеся старшего школьного возраста экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты, чем обучающихся старшего школьного возраста контрольной группы по всем тестам.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод об эффективности представленной программы здоровьесбережения обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агишева, Т.И. Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе/ Т.И. Агишева//<http://www.allbest.ru/dip/>.

2. Айзман Р.И., Герасёв А.Д. Здоровьесбережение участников образовательного процесса - ключевая задача современной системы образования. // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды. Материалы 4-ой международной научно-практической конференции. Челябинский государственный педагогический университет. 2012. С. 221-230.

3. Александрова О.В. Здоровьесбережение как продукт и условие развития и саморазвития обучающегося на занятиях физической культурой. // Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире: Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 4-х частях. 2017. С. 108-110.

4. Ананьев В. А. Психология здоровья - новая отрасль человекознания / В. А. Ананьев // Психология: итоги и перспективы. СПб., 1996. - С. 126 -132

5. Андросова К.А., Кузнецова Л.Б. Некоторые аспекты отношения старшеклассников к здоровью. // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 7-10. С. 11-13.

6. Аршинник С.П., Тхорев В.И. Урок физической культуры — главная здоровьесберегающая технология в школе [Электронный ресурс]: <http://vuzirossii.ru/publ/zdorovesberegajushhaja/36-1-0-5364>

7. Ахметов Т.С. Роль уроков физической культуры в здоровьесбережении учащихся средней школы [Электронный ресурс]: http://buturschool.ucoz.ru/Shilin/rol_zanjatij_f.k_v_shkole.pdf

8. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. - 2008. - № 2. - с. 21 – 28

9. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006.- № 6.-С. 2-6.

10. Бальсевич, В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В. К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003.- № 4.- С. 2-6.

11. Банникова, Т. А. Прогрессивные технологии физического воспитания в сфере физической культуры и спорта / Т. А. Банникова.- Краснодар, 2012.175 с.

12. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. М.: АСТ, 2016. 210 с.

13. Беленов В.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у старшеклассников в процессе физического воспитания // Современные направления образовательной деятельности в области физической культуры: Сб. мат. Междунар. научно-практ. конф. -Спб., 2000. -С. 121-122.

14. Белинская А.В., Козырева О.А. Здоровьесбережение в конструктах современного педагогического моделирования и педагогической деятельности//Гуманитарные научные исследования. 2016. № 5.

15. Бишаева, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева.- М. : Академия, 2012.- 304 с.

16. Бреславец М.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.// Фестиваль педагогических идей «1 сентября» [Электронный ресурс]: <http://открытыйурок.рф/статьи/614838/>

17. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 1990. – 145 с.
18. Викторов Д.В. Концепция физкультурного образования: физическая культура и здоровьесбережение. // Наука ЮУрГУ Материалы 67-й научной конференции. 2015. С. 1443-1447.
19. Гаман Ю.И. Дозирование физических нагрузок.// Труды Дальневосточного государственного технического университета. - 2005. - № 140. - С. 127-130.
20. Головина, Л. Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.- 2006.- № 3.- С. 55-58.
21. Гуляев, А. О современном уроке [Физкультуры]// Физическая культура в школе. - 2001. - № 6. - С. 50-61
22. Дидук И.А. Воспитание ответственного отношения старших подростков к здоровью, как общественной ценности / И.А. Дидук: Автореф. . канд. пед. наук. Смоленск, 2007. — 18 с.
23. Дыхан, Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе/Л.Б. Дыхан. -Ростов н/Д: Феникс, 2009.
24. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.
25. Жихарев В.А. Здоровьесбережение как конструкт развития личности в модели непрерывного образования.// Современная педагогика. 2017. № 1 (50). С. 104-108.
26. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей: 3-е изд., перераб. и доп. СПб.: Детство-Пресс, 2001.

27. Закирова О. Уроки здоровья. // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2001. - № 9. - С. 49-54
28. Залыгин В. Проблема здравообразования // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2006.
29. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под. Редакцией М.М Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: Триада-фарм. Методические рекомендации –2002. – 114 с.
30. Кабаева В.М. Понятие здоровья в философии и медицине . Режим доступа: http://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1417
31. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Автореф. дис.... к.психол.н. -М., 2002 . Режим доступа: http://www.dissercat.com/content/formirovanie_ozoznannogo_otnosheniya_k_sobstvennomu_zdorovyu_u_podrostkov#ixzz41BEtfmFL
32. Карабашева, АД. Учет специфики предмета как условие формирования компетенции здоровьесбережения [Текст] / А.Д. Карабашева, В.Н. Тарасюк // . - Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2007. - С. 113-123.
33. Кириенко С. А., Зуб К. И., Козырева О. А. Проблема продуктивного самовыражения личности в структуре реализации идей здоровьесбережения и гуманизма//Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: сб. ст. Межд. науч. -практ. конф. Уфа: Аэтерна, 2014. С. 56 -57
34. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько.- М.: Вако, 2004. - 296 с.
35. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 2004. – 256с.
36. Коновалов С.В., Белинская А.В., Бойкова И.В. Понятие и возможность реализации идей здоровьесбережения в работе педагога по физической культуре//Гуманитарные научные исследования. 2015. № 7.

37. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс, 2000. – 147 с.
38. Лобейко Ю. А., Кobleва А. Л. Реализация здоровьесбережения в системе образования: монография. Lamber, Germany 2011.183 с.
39. Лукьяненко, В. П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В. П. Лукьяненко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.- 1999.- № 1-2.- С. 18-25.
40. Лядова Н.В., Аносова Ю.А., Кожарская В.И., Ослон В.Н., Мицкевич С.С. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ПОИПКРО, 2002. – 272 с.
41. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
42. Матвеев, А. П. Физическая культура : Рабочие программы : 1-4-е классы / А. П. Матвеев.- М. : Просвещение, 2014.- 63 с.
43. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
44. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
45. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности: методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразоват. учреждений/Ю.В. Науменко. -М.: Издательство «Глобус», 2009.
46. Никифоров Г. С. Психология здоровья/ Под ред. Г. С. Никифорова.- СПб. : Питер, 2003. - 607 с.
47. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М. : Юрайт, 2013. - 460 с.
48. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников // Народное образование. – 2006. – №8. – С. 90–94.

49. Павлова, М.А. Формирование эффективной модели здоровьесберегающего учреждения: материалы к педагогическим советам по данным института возрастной фи-зиологии РАО/М.А. Павлова. -Саратов, 2006.

50. Петров, В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / В. О. Петров.- Ростов н/Д., 2005.220 с.

51. Поздняков Е.Н. Здоровьесбережение на современном уроке физической культуры. //Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации Материалы IV международной научно-практической конференции: в 2-х частях. Под редакцией Е.А. Богачевой. 2017. С. 333-336.

52. Полтинникова Е. В. Некоторые возможности детерминации и моделирования здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре//Проблемы эффективного использования научного потенциала общества: сб. стат. Междун. науч.-практ. конфер. (Екатеринбург, 18 августа 2016 г.). Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2016. С.132-134.

53. Пономарёва, Е. Ю. Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры) / Е. Ю. Пономарёва // Здоровье—в школы! : сб. ст. по материалам III Междунар. конгресса учителей физ. культуры.- Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2012.- С. 241-247.

54. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Пер. с нем. - М, 1994. -319с.132

55. Саломатина Е.Б., Саломатин А.Г., Свиначенко В.Г. Возможности детерминации идей гуманизма и здоровьесбережения в работе педагога по физической культуре//Современные научные исследования и инновации. 2015. № 9.

56. Серёгина Е.А., Кувшинова И.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшекласников. // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2009. - № 9. - с. 94-98.

57. Симанская Е.С. Здоровьесбережение ребенка - главная ценность образования. // Система ценностей современного общества. 2014. № 38. С. 150-156.

58. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва, 2003.

59. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки / сост.: Н. И. Синявский, Р. И. Садыков.- Тюмень : Аксиома, 2013.- 160 с.

60. Спирина М.Ю. Здоровьесбережение как принцип эффективного воспитания и образования // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2017. № 5. С. 251-254.

61. Старцева Г.Р. Здоровьесбережение как основа повышения качества образования. // Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2016. С. 138-141.

62. Тараканова Л.А. Здоровьесберегающие технологии // Завуч. – 2002. - №2. – С.120 – 128.

63. Толстых Н.Н., А.М. Прихожан Психология подросткового возраста. – М. : Юрайт, 2016. – 404 с.

64. Улькина К.И., Саливон Е.Г. Проведение урока физической культуры в условиях «новой» школы. // Амурский научный вестник. – 2013. - №3. – С. 177-182.

65. Фролова Е. А. Некоторые особенности здоровьесберегающей подготовки обучающихся//Современные научные исследования: теоретический и практический аспект: сб. стат. Междун. науч. -практ. конфер. (Сызрань, 28 февраля 2016 г.): в 2 -х ч. Ч.1. Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. С.226 -228.

66. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А., Каримова С.И., Ахмедходжаева Н.А. Здоровьесбережение как показатель компетенции педагогов системы непрерывного образования в формировании ценности здоровья обучающихся. // Педагогика и современность. 2014. № 4. С. 114-118.

67. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 221 с.

68. Янова М.Г. Актуализация ответственного отношения студентов пед.университета к образованию в контексте межкультурной коммуникации: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2004

69. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации. // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 379.

70. Янова М.Г., Гофман Е.В. Проблема здравоохранения и здоровьесбережения в современном образовании. // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Ответственный редактор: В.А. Адольф; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2017. С. 28-33.

71. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект / Ю. А. Янсон.- Ростов н/Д. : Феникс, 2004.- 624 с.

72. Castro S., Grande C., Palikara O. Evaluating the quality of outcomes defined for children with Education Health and Care plans in England: A local picture with global implications. // Research in Developmental Disabilities, Volume 86, March 2019, Pages 41-52

73. Dawson R.S., Fashina O., Lea H. Mallett Outcomes of an Adolescent School-Based Health Initiative Needs Assessment. // *Journal of Pediatric Health Care*, Volume 32, Issue 3, May–June 2018, Pages e74-e79

74. Lau C., Wong M., Dudovitz R. School Disciplinary Style and Adolescent Health. // *Journal of Adolescent Health*, Volume 62, Issue 2, February 2018, Pages 136-142

75. R.N. Dudovitz, Bergen B. Nelson, Tumaini R. Coker, Christopher Biely, Paul J. Chung Long-term health implications of school quality. // *Social Science & Medicine*, Volume 158, June 2016, Pages 1-7

Программа спецкурса для старшеклассников "Ты и твое здоровье"

Занятие 1 . Вводное

Знакомство с целями занятий: все знают насколько важно здоровье в жизни человека.

Занятие включает в себя формирование мотивации на занятия по формированию здорового образа жизни, включает в себя тренинговые упражнения.

- «Составление «королевских» правил».

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

- Упражнение: «Бездомный заяц»

Цель: снятие эмоционального напряжения, преодоление неуверенности в себе, сближение участников группы.

Занятие 2. Мои увлечения

Задача:

- становление в человеке образа «Я» через познавательную деятельность (знание себя), эмоциональную (оценка себя), поведенческую (отношение к себе);

- формирование ценности «Я» и другого человека;

- осознание смысла своей жизни.

Решение задач занятия проводится с помощью тренинговых упражнений и ассоциативного метода.

- Упражнение: «Коленки»

Цель: снятие напряжение, активизация сил.

Упражнение -«20 желаний».

Участникам предлагается 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Записываются все желания, все, что приходит в голову, не заботясь об их реальности или приемлемости.

- Упражнение «Мои достижения».

Важно, чтобы обучающиеся старшего школьного возраста научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый человек может научиться этому, сохраняя в памяти счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде», «Я подружилась с мальчиком»...

Занятие 3. Что же такое ЗОЖ?

Задачи:

- актуализировать понятие «здоровый образ жизни»;
- сформировать позитивное отношение к своему здоровью;
- моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью;
- создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы.

Занятие подразумевает собой осмысление обучающимися старшего школьного возраста понятия здорового образа жизни. Включает в себя использование метода ассоциаций.

Существует несколько трактовок понимания здоровья:

- здоровье – это отсутствие заболеваний;
- здоровье - умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?

Давайте перечислим, что же влияет на здоровье человека?

Возможные ответы юных слаломистов: Наследственность, образ жизни, окружающая среда, качество медицинских услуг.

Занятие 4. Ценности

Задачи:

- осознание собственной иерархии ценностей;
- развитие навыков самоанализа;
- осознание ценности «Жизнь»;

Особенности каждой личности в ее ценностях, отношениях к себе, окружающему миру и другим людям. Согласно учению психолога М. Рокича различает два класса ценностей:

Первый терминальные - включают ценности, важные для жизни человека в целом, как бы главные, конечные цели индивидуального существования личности; Второй класс инструментальные – то сеть ценности, предпочитаемые человеком в любой жизненной ситуации и помогающие добиваться важных для себя целей.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Назовите ценности, относящиеся к первой группе.

Назовите ценности, относящиеся ко второй группе.

Цели и ценности. Может возникнуть вопрос: как не заблудиться в море интересов, увлечений, желаний, ценностей и приплыть к нужному берегу? Ответ прост: нужно хорошо знать, какой именно берег больше всего привлекает, и тогда этот берег будет одновременно и компасом, указывающим вам путь. Точнее говоря, развитие личности направляет цель жизни. Это очень знакомые слова, но вдумайтесь еще раз в их смысл. Может быть, цель жизни — это просто желание, ну, скажем, стать профессионалом в какой-либо отрасли или всего-навсего осуществить какую-то попытку.

Чтобы стать целью жизни человека, желание должно быть подчинено цели, способной объединить его действия и усилия и стать тем идеалом, «мерилом», с которым он подходит к оценке своих и чужих поступков. По тому, каковы у человека главные жизненные цели, можно судить о его личности. Не было еще случая, чтобы стремление к мелкой, личной цели выковало крупную личность.

Упражнение «Ценности».

Это упражнение дает возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Занятие 5. Вся правда о табакокурении

Задачи:

- профилактика курения среди учащихся;
- создать предпосылки для курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки;
- развитие у учащихся навыков совместной деятельности, коммуникативных умений; развитие навыков работы с различными источниками информации, умений выбирать главное; способствовать расширению кругозора учащихся;
- развивать навыки публичных выступлений; способствовать формированию творческого отношения к выполняемой работе.

Занятие включает в себя теоретический блок о табакокурении и его влиянии на организм, последствиях. Занятие включает создание проекта «антирекламы» сигарет.

Занятие 6. Умение принимать решение

Задачи:

- обучить эффективному поведению в процессе поиска согласия в группах;
- получить информацию о коммуникативных процессах в группе и о существующих в ней отношениях доминирования и руководства;
- способствовать сплочению участников группы.

Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию: «Представь, что ты находишься в гостях у своих друзей, вечер в самом разгаре. Однако ты живешь очень далеко. Не стоит ли покинуть друзей пораньше?» Обобщая

высказывания учащихся, следует обратить их внимание на необходимость уметь прогнозировать последствия своего решения. Нужно обсудить с учащимися, стоит ли в таком случае объявлять всем о своем решении (друзья, отговаривая, помешают его выполнить). Подумайте,

какими способами можно отстаивать свое решение (лучший способ — приступить к его выполнению).

Правила принятия коллективного решения (в том числе в ходе игры): нельзя повышать голос, оскорблять друг друга, следует давать оценку не личности, а предложениям (в некоторых классах возможны штрафные санкции — за нарушение правил из списка вычеркивается какой-либо пункт).

Осмысление полученного опыта. Юным спортсменам-слалогистам предлагается продолжить фразы: «Для принятия правильного решения людям необходимо...» и «Для принятия правильного решения мне обычно необходимо...»

Занятие 7. Говоря наркотикам «НЕТ», ты говоришь здоровью «ДА»

Задачи:

- формирование у учащихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ),

- навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах;

- формирование у учащихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому.

Актуализация знаний учащихся о наркозависимости и ее причинах. Учащимся предлагается назвать ассоциации к слову «зависимость» (записываются на лист или на доску).

Игра «Марионетка».

Цель: определить, что чувствует человек, когда им кто-то управляет.

Выработка у учащихся стратегии отказа при предложении употребить ПАВ. Памятка (плакат или карточки) «Тебе предложили ПАВ, как сказать «нет». Придумать продолжение историй («Тебе предлагают наркотики...»).

Занятие 8. Стресс в жизни человека и в спорте

Задачи:

- показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу;

- научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам;

- формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т.д.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?»

Вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

«Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса. Анализируя ответы, необходимо подчеркнуть, что есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы, с которыми предлагается познакомиться.

При обобщении обращается внимание учащихся на эффект суммирования стрессовых факторов.

Анализ ситуации. Учащимся предлагается обсудить ситуацию: «У тебя проблемы по математике. Выбери вариант противостояния». Нужно обсудить достоинства и недостатки выбранных вариантов. На презентации «Способы борьбы со стрессом». Учащимся предлагается подумать, какой из способов является наиболее оптимальным для них, членов их семьи.

Занятие 9. Итоговое

Задачи:

- получить обратную связь от участников группы;
- создать позитивную атмосферу прощания.

Упражнение «Послание потомкам». Участникам предлагается на большом листе бумаги в символическом виде передать пожелания будущим

поколениям людей. Каждый может подходить к листу, или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего его можно закупорить в бутылку и осуществить ритуал отправки почты.

Примерная программа фестиваля «Богатырские потешки» может включать:

1. Викторину (аукцион) «Национальные игры и виды спорта народов и народностей России».
2. Эстафету «Живая вода» (бег с ведрами и коромыслами).
3. Конкурс «Городки».
4. Эстафету «Прыжки на двух ногах» (через препятствия).
5. Конкурс «Змей Горыныч» (стрельба из лука).
6. Конкурс «Поединок» (с включением элементов игры «Лапта»).
7. Конкурс (народная игра «Бабки»).
8. Метание тяжестей.
9. Ходьба на ходулях
10. Спортивная лотерея.

Приложение 2

Так как предполагалось, что систематическое включение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств у учеников 15-16 лет, на уроках физической культуры повысит уровень физического развития. В подтверждение этого нами были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

В течение пяти месяцев (октябрь - февраль) разработанные комплексы упражнений включались на уроках физической культуры в экспериментальной группе.

Ниже представлены упражнения для подготовительной части урока и специальные физические упражнения для основной части, направленные на развитие физических качеств у юношей старших классов.

Разработанные комплексы смешанного характера:

Комплекс №1 упражнения выполнялись фронтально, т.е. юноши одновременно выполняли упражнения.

Комплекс №2 – упражнения выполнялись в парах, что увеличивало амплитуду их выполнения, а также создавало благоприятный эмоциональный фон. Упражнения выполнялись посменно, сначала один выполняет, второй оказывает помощь, затем они меняются ролями.

Комплекс упражнений №1.

1. Упражнение на гибкость плечевого сустава. И.п. – стоя, руки сзади взяты в замок; 1 – 7 – наклон вперед, руками тянемся к полу, держать. 8 – и.п.	М.У.: Не сгибать ноги в коленных суставах, стараться наклониться как можно ниже, стараться коснуться пола
--	--

<p>2. Упражнение сопряженного воздействия на гибкость плечевого сустава и позвоночного столба.</p> <p>И.п. – сед, спиной к шведской стенке, Руки взяты сзади за 3 рейку.</p> <p>1– 7 – поднимаемся, выкручивая руки в плечевом суставе « мост».выкрут двумя суставе обратно и приходим в и.п.</p>	<p>Выпрямлять колени не сгибать локти</p>
<p>3. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – сед в «шпагате»;</p> <p>1 – 7 – взять ногу руками, поднять и держать.</p> <p>8 – и.п.</p>	<p>Вес тела переносить на заднюю ногу, живот подтянут.</p>
<p>4. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – сидя, руки вверх;</p> <p>1 – 4 – отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат.</p> <p>5 – 8 – повернуть корпус на поперечный шпагат.</p> <p>9 – 12 – повернуть корпус на левый шпагат.</p> <p>12 – 16 – в и.п. проводя правую ногу сзади вперед через сторону.</p>	<p>Колени прямые, спина ровная, пятки не касаются пола.</p>
<p>5.Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – лежа на спине,</p> <p>1-7 – ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в «шпагат», держать.</p> <p>8 – и.п.</p>	<p>Стопы натянуты. Таз лежит ровно. Колени прямые.</p>
<p>6.Упражнение на гибкость позвоночного столба.</p> <p>И.п. – лежа на животе, ноги вместе</p> <p>1 – 8 – поднять и держать обе ноги как можно выше.</p>	<p>Ноги держать прямыми.</p>

<p>7. Упражнение на гибкость позвоночного столба.</p> <p>И.п. – лежа на животе, руки вверх в «замок»,</p> <p>1 – прогнуться;</p> <p>2 – поворот туловища влево;</p> <p>3 – поворот в право;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Корпус поднимать выше. Ноги вместе, напряжены.</p>
<p>8. Упражнение на гибкость позвоночного столба.</p> <p>И. п. – лежа на животе;</p> <p>1 – 4 – пережат в стойку на груди, держать;</p> <p>5 – 8 – медленно опустить в и.п.</p>	<p>Ноги прямые во время опускания, стараться держат ноги вместе.</p>

Комплекс упражнений №2

<p>. Упражнение на гибкость плечевого сустава.</p> <p>И.п. – лежа на животе, партнер держит руки вперед – вверх и коленом давит в лопатки;</p> <p>1 – 4 – пружиня поднимать руки вверх.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Выполнять упражнение осторожно без резких движений.</p>
<p>Упражнение на гибкость плечевого сустава.</p> <p>И.п. – стоя спиной друг к другу руки взяты вверху в замок, партнер берет руки вверху и тянет их на себя;</p> <p>1 – 4 – пружиня тянуть руки.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Выполнять упражнения медленно без резких движений.</p>
<p>Упражнение на гибкость позвоночного столба.</p> <p>И.п. – лежа на животе, партнер берет руки впереди и отходит назад;</p> <p>1 – 4 – пружиня, тянем руки назад – вниз.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Колени и носки натянуты.</p>
<p>4. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – стоя спиной к стене, партнер поднимает ногу в</p>	<p>Колени прямые, носки оттянуты.</p>

<p>перед – вверх;</p> <p>1 – 4 – пружиня, поднимаем ногу вверх.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	
<p>5. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – сидя одна нога на гимнастической скамейке, другая выпрямлена назад (шпагат), партнер держит руки вверх.</p> <p>1 – 4 – пружинящие движения к низу.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Колени и носки натянуты.</p>
<p>6. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – лежа на спине, ноги близко подтянуты к телу, ступни держит ногами партнер и руками надавливает на оба колена;</p> <p>1 – 4 – пружинящие движения к низу.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Выполнять упражнения не спеша.</p>
<p>7. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – лежа на спине нога поднята вверх, партнер надавливает на пятку;</p> <p>1 – 4 – пружинящие движения к низу..</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Колени и носки натянуты.</p>
<p>8. Упражнение на гибкость тазобедренного сустава.</p> <p>И.п. – сидя лицом друг к другу с широко разведенными ногами, стопы упираются в стопы другого. Берутся руками и один тянет партнера за руки на себя.</p> <p>1 – 4 – тянем руки.</p> <p>5 – 8 – держать.</p>	<p>Выполнять упражнения без резких движений</p>

Для развития *быстроты и ловкости* мы использовали в учебном процессе следующие средства: спортивные игры (баскетбол, ручной мяч волейбол, и др.), максимальные ускорения в беге на коротких отрезках, выпрыгивания с поворотом на 90°, 180° и 360°, ловля предметов (мяча и др.), быстрые хватательные движения:

1. Игра в ручной мяч - 15-20 мин.
2. Игра в баскетбол - 15-20 мин.
3. Игра в волейбол - 20-30 мин.
4. Игра в настольный теннис - 20 мин. Эти игры могли выполняться как в начале, так и в конце тренировочного занятия.

5. Включали в элементы разминки упражнений (рывков, быстрой смены положений тела, быстрой смены выполнения движений и др.). Дозировка - 8-10 повторений в 3-4-и сериях.

6. Прыжки на месте и в движении с элементами быстрых поворотов на 90°-360°. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-4-и сериях. 37

Для развития *силы* мы использовали в учебном процессе следующие средства: напрыгивания и спрыгивания, прыжки, подскоки, ускорения в беге и др.

1. Напрыгивания на скамейку (стул), козла и др. Дозировка -10-12 повторений, в 2-3-х сериях. Темп средний и высокий.

2. Выпрыгивания толчком двух, тройной прыжок и многоскоки, в 2-3-и сериях.

3. Спрыгивания в глубину со скамейки, плитов с последующим отталкиванием. Высота возвышения от 30 см и выше. Дозировка -10-14 повторений в 3-4-и сериях. Темп средний и высокий.

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, максимальное количество повторений в 3х сериях.

Для развития *скоростной выносливости* мы использовали в учебном процессе подъемы ног и туловища из положения, лежа на спине

максимальное количество повторения, 3 серии. Подтягивание в быстром темпе максимальное количество повторений, прыжки на возвышение.

С целью развития *общей выносливости* мы использовали в учебном процессе средства из видов спорта циклической направленности - бег, лыжи. Бег с малой и со средней интенсивностью в течение 20мин.

Для развития *гибкости* мы использовали в учебном процессе следующие средства: наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращения, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

Комплекс упражнений:

1. И.п. - сидя на полу.

1- наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

2 - И.п.

Дозировка - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

2. И.п. - о.с.

1- наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола; 38

2- и.п.

Дозировка - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

3. И.п. - стоя, ноги пошире.

1- наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

2- и.п.

Дозировка - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

4. И. п. - сидя на полу.

1- наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

2- и.п. Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

Дозировка -8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

5. И п. - о.с.

1- шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой;

2- прогнувшись;

3-4 - и.п. Тоже с шагом вперед правой.

Дозировка - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

Упражнения 1,2,3,4 можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.