

## Содержание

Введение.....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.....	6
1.2. Влияние средств физической культуры на здоровье школьников 12-13 лет.....	12
1.3. Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности как одни из важнейших компонентов здорового образа жизни.....	17
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>23</b>
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	25
<b>ГЛАВА 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ.....</b>	<b>28</b>
3.1. Отношение школьников 12-13 лет к здоровью и здоровому образу жизни.....	28
3.2. Программа формирования здорового образа жизни школьников 12-13 лет.....	32
Общие выводы по ВКР.....	38
Список использованных источников.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	53

## **Введение**

Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной гармоничной личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению [13].

Наиболее значимые исследования, посвященные роли физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников и заслуживающие особого внимания, - это труды Н.П. Абаскаловой, О.Ю. Баладанова, И.З. Козловского, О.П. Бахтинова, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышевой и других авторов.

А. Г. Сухарев, считает, что индивидуальный образ жизни активно формируется в школьном возрасте. Это связано с развитием у школьников 12-13 лет таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка [27].

Эти новообразования обуславливают важную для обучающихся возможность самим определять свой образ жизни. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить школьников к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников 12-13 лет, является формирование у них основ культуры здоровья и здорового образа

жизни. У обучающихся не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточностью знаний о здоровом образе жизни.

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

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и проверка в опытно-экспериментальной работе влияния занятий физической культурой для формирования здорового образа жизни у школьников 12-13 лет.

**Объект исследования:** процесс формирования здорового образа жизни у школьников 12-13 лет.

**Предмет исследования:** организационно-педагогические условия для формирования здорового образа жизни обучающихся 12-13 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что адаптированная нами авторская программа Э.Н. Вайнера, позволят повысить знания и умения необходимые для формирования здорового образа жизни школьников 12-13 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Адаптировать авторскую программу Э. Н. Вайнера по формированию здорового образа жизни для школьников в возрасте 12-13 лет с учетом их половозрастных и физических данных.
3. Выявить и экспериментально проверить эффективность адаптированной авторской программы для формирования здорового образа жизни у школьников 12-13 лет.

**Методы исследования:**

- 1) Анализ научно-методической литературы.

- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Беседа.
- 4) Анкетирование.
- 5) Педагогический эксперимент.
- 6) Методы математической статистики.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что анализ и интерпретация данных, полученных экспериментальным путем, позволит рационально выстроить режим дня школьников, включив в него необходимый минимум физической нагрузки; кроме прочего, определение оптимального режима двигательной активности и физической нагрузки, теоретические знания о здоровом образе жизни и физической культуре позволят избежать перегрузок в определении нормы физической активности, а также минимизировать имеющиеся негативные установки на занятия физической культурой, создать положительную мотивацию и устойчивую потребность к здоровому образу жизни.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ

## 1.1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие

Мы согласны с утверждением В.И. Дубровского о том, что здоровый образ жизни - поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором человека позитивного, в отношении здоровья, стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом [17].

Здоровый образ жизни - показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек [37].

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

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом [14].

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

Как показывают результаты исследований, более чем у половины обучающихся школ не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены, а также наблюдается низкий уровень информированности о правилах и особенностях здорового образа жизни. Следует также отметить, что качество применения этих навыков с возрастом снижается [30].

Многие программы для школьников по вопросам здорового образа жизни разрабатываются без участия специалистов и содержат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для обучающихся среднего школьного возраста. Все это подтверждает необходимость анализа и пересмотра существующих программ гигиенического обучения и воспитания школьников как с точки зрения их содержания, так и предусматриваемых ими форм и методов обучения, для разработки и дальнейшего внедрения комплексных модульных программ, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся 12-13 лет.

В современной науке выделяют следующие принципы формирования здорового образа жизни:

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

-принцип научности предусматривает осуществление теоретической и практической деятельности на основе научно обоснованных данных. В соответствии с этим принципом в воспитании школьников используются данные общественных наук (педагогике, психологии, социологии и др.), которые позволяют дать информацию в понятной, интересной для обучающихся 12-13 лет форме. [18]

-принцип доступности предполагает соответствие содержания, методов, форм, средств обучения, интересам и потребностям обучающихся. Данный принцип предполагает оптимальный для усвоения объем информации. Важное значение для реализации принципа имеют дидактические подходы к изложению материала: переход от простого к сложному, от известного к неизвестному, четкое формулирование обобщений и выводов. Доступность информации достигается также эмоциональной образной речью, отсутствием в ней непонятных медицинских терминов и наименований, использованием в качестве примеров жизненных фактов, применением наглядных материалов.

-принцип положительного ориентирования предполагает выработку типов поведения и стилей жизни, ориентированных на положительные, эталонные образцы, одобряемые в обществе. В соответствии с этим принципом значительное внимание уделяется позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье человека. Реализация данного принципа - показ положительных примеров - более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного, в отношении здоровья, поведения.

-принцип единства теории и практики предполагает возможность использования полученных обучающимися знаний на практике. Реализации принципа способствует иллюстрирование материалов, анализ причин поведения в различных ситуациях.

- принцип активного участия способствует устойчивому закреплению знаний и навыков здорового образа жизни, включающий качественный анализ. При этом учащиеся высказывают версии по предлагаемому вопросу и вырабатывают наиболее подходящую точку зрения на проблему в процессе ее обсуждения. Решают ситуационные задачи, с необходимостью выбора и принятия решения, ролевые (разминочные, сюжетные) игры, рисование газет на тему и т.п.

При проведении всевозможных тренингов и бесед нужно обязательно учитывать особенности, для формирования групп: пол; возраст; состояние здоровья; уровень информированности; потребности в той или иной информации и т. д.

-принцип индивидуального подхода предусматривает учет индивидуальных особенностей обучающихся. Необходимо, чтобы каждый школьник имел возможность получить индивидуальную консультацию по вопросам охраны и укрепления здоровья.

-принцип иллюстративности способствует доходчивому и убедительному изложению материала, улучшает его восприятие.

- принцип системности. Является предпосылкой формирования позитивных в отношении здоровья стилей жизни, а также способствует сознательной смене стиля жизни при изменении объективных условий. Реализация принципа возможна лишь в условиях координации деятельности всех учреждений и организаций, задействованных в воспитании обучающихся (школ, учреждений среднего профессионального обучения, высших учебных заведений, лечебно-профилактических учреждений, родителей, руководителей спортивных секций, организаторов внеклассной работы и т. д.



-принцип сознательности и активности направлен на повышение активности школьников 12-13 лет в вопросах здоровья, такая активность возможна только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип является чрезвычайно важным, так как выступает в качестве основополагающего для изменения форм поведения и стилей жизни.

Мы разделяем точку зрения профессора Л.Б. Кофмана, который считает, что при разработке программы по формированию здорового образа жизни особо важная роль принадлежит медицинской науке: информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной, избегать высказываний, не имеющих научных доказательств [23].

М.Г. Соловьев выделяет следующие этапы формирования устойчивых навыков здорового образа жизни:

Первый этап - выработка навыков использования той информации, которую школьник получает в повседневной жизни. В качестве примера можно привести знания о риске, связанном с табакокурением, личностное осознание ценности хорошего здоровья и т. д. Педагог может проводить на своих уроках групповые дискуссии и беседы. При проведении уроков очень важно принимать во внимание возрастно-психологические особенности ребенка.

Второй этап - изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам. Здесь очень важно подготовить школьника к принятию правильного решения на основе полученной информации. Он должен решить: являются ли вредные привычки серьезным риском для его здоровья; что он приобретет, отказавшись от вредных привычек (например, хорошее здоровье или успехи в спорте и учебе); что он в этом случае потеряет.

Важной частью здорового образа жизни является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои взгляды, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения.

Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания. На этом этапе обучения важно использовать, так называемые, положительные социальные ролевые модели.

Третий этап - принятие решения. Обучающийся должен самостоятельно сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Школьникам нужно научиться правильно, оценивать поступающую информацию. Они должны уметь сознательно сделать выбор в конкретной ситуации, взвесить все «за» и «против». Большую помощь на этом этапе оказывают ролевые игры.

Четвертый этап - обучающимся принято решение. Здесь очень важна поддержка родителей и педагогов. Кроме целенаправленных занятий в школе, должны проводиться общешкольные мероприятия. Так, целесообразны организация конференций, конкурсов классных газет, например, по антитабачной пропаганде и т. п. [42].

Тормозящим моментом в решении проблемы по формированию здорового образа жизни следует считать, традиционную структуру урока, которая сложилась давно, но, несмотря на множество инновационных разработок различных авторов, появившихся в последнее время, не претерпела существенных изменений.

Определенным сдерживающим моментом является выработанный годами стереотип ведения урока преподавателем. Школьные уроки физической культуры должны стать «привлекательными», интересными для обучающихся. Они не должны быть «нормативными».

Так же, как и Ж.К. Холодов, мы считаем, что следует обратить пристальное внимание на существующие инновационные проекты по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Увеличение объемов занятий по физическому воспитанию до 3-5 часов в неделю практически во всех случаях способствует повышению уровня физической подготовленности и уровня здоровья подростков [48].

По-прежнему, ни федеральный, ни местный бюджеты не имеют средств на рекламу здорового образа жизни (физическая активность, правильное питание и др.). Причем не обязательно ее организовывать на телевидении. В нашем городе пустуют рекламные щиты, на которых можно было бы разместить плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни. По моему мнению, в разработке программы по формированию здорового образа жизни школьников значительную роль должны сыграть волонтеры, пропагандирующие здоровый образ жизни, дающие необходимые знания по предупреждению наркомании, ВИЧ и т.п.

## **1.2. Влияние средств физической культуры на здоровье школьников 12-13 лет**

Школьный возраст – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает период от детства до юношества.

Регуляция осанки человека относится к числу наиболее актуальных биологических и социально-педагогических проблем современности. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата нарушение осанки занимает одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений [16]. Количество детей с нарушением осанки за последние 20 лет увеличилось в два раза и составляет, по данным разных исследований, от 60 до 80%. То есть три ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата, что, в свою очередь, приводит к увеличению патологии не только аппарата движения, но и основных органов и систем (сердечнососудистая, пищеварительная, дыхательная и др.). В период обучения в школе, дефицит двигательной активности приводит к недостаточной стимуляции роста и развития организма, появлению избыточной массы тела (см. краткую информационную справку, подтверждающую дефицит двигательной активности (Приложение №1).

Ограничение объема мышечной деятельности приводит к изменению сократительных способностей мышц, значительно снижаются сила и мышечный

тонус, происходит нарушения двигательных навыков и координации движений. Нарушение осанки, которые первыми обычно замечают родители и педагоги, не должны расцениваться как безобидная, не требующая коррекции деформация позвоночного столба или стоп [16]. Результаты научных исследований и опыт ряда стран Западной Европы убедительно показывают, что достаточно увеличить двигательную активность, дать ребенку реализовать заложенный в нем генетический двигательный потенциал, как решится ряд проблем, связанных с уровнем заболеваемости и распространенностью деформации опорно-двигательного аппарата, значительно повысится устойчивость детей к различным неблагоприятным факторам среды.

С помощью физических упражнений можно воздействовать на различные части тела, системы и органы. Мальчики и девочки, регулярно занимающиеся физкультурой, лучше растут, кости и связки у них крепче, мышцы лучше развиты, сердце более тренировано, а жизненная емкость легких больше, чем у детей, не занимающихся физическими упражнениями. Под влиянием физкультурных занятий происходят определенные сдвиги в организме школьников, повышающие их устойчивость к различным неблагоприятным факторам окружающей среды. Они лучше приспосабливаются к современным условиям жизни: меньше болеют, легче переносят длительные и частые поездки в общественном транспорте, шум. Дети, занимающиеся физкультурой, обладают нормальным весом, хорошим телосложением; они ловкие, сильные, гибкие, выносливые [3].

Значительная роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследованиями А.Н. Агаджанян, Н.М. Амосова, Р.Е. Мотылянской, В.П. Лукьяненко, В.В. Гневушеваи др., которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни [9].

Мы разделяем утверждения А.С. Солодкова и Е.М. Есиной о том, что физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, мимические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы.

Дети школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно - сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям. [11]

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом по данным Минздрава России (2019), оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 - 2,5 часов в день [5]. Наряду с этим в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм.

Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста. [22]

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов [24].

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря,

болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций [36].

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает. Прежде всего, следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что особенно полезны те упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.). В действительности же не существует линейной зависимости между величиной нагрузки и её положительным влиянием на состояние здоровья.

Вместе с профессором Я.С. Вайнбаум мы считаем, что оптимальный эффект достигается только при определённых величинах нагрузки, диапазон которых в общем-то невелик, и в очень большой степени индивидуален. Снижение нагрузки ниже этого диапазона вызывает не пропорционально резкое снижение оздоровительного эффекта. Повышение нагрузки выше верхней границы оптимальности не приводит к столь же значительному улучшению показателей здоровья, и более того, может оказать отрицательное воздействие на его состояние [30].

Следует иметь ввиду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у разных людей может быть различны в зависимости от уровня физической

подготовленности, возраста, пола и др. Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства [27].

Исследованиями установлено, что для значительных сдвигов в физической подготовленности, более эффективного, устойчивого влияния упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и других жизненно важных для человека качеств двухразовых занятий в неделю совершенно недостаточно. Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а также желательное закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания [44]. При этом необходимо отметить, что высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является не повышение уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

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

Здоровый образ жизни как обновленное научное и бытовое понятие охватывает собой объективную потребность современного общества в здоровье, физическом совершенстве человека, в физической культуре личности. Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни и здорового образа, в частности, выступают физическая культура и массовый спорт, называемые в последние 15-20 лет во многих странах «спортом для всех».

Президент ассоциации «Спорт для всех» А.В. Царик подчеркивал, что физическая культура - стержневое, главное условие здорового образа жизни и в значительной степени охватывает собой понятие и явление здорового образа жизни. Он же признавал, что процесс формирования физической культуры тесно связан с такими объективными факторами образа жизни, как экономика и наличие свободного времени, экология и условия труда, жилищно-бытовые и другие условия, а также условия физкультурно-спортивных занятий.

Мы согласны с Б.Н. Рогатиным, считающем, что человек, систематически занимающийся спортом, в 2-3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15-20 % более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, оказывает больше помощи своим товарищам, у него выше творческая активность, общительность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов, на том участке, где прилагает усилия, будь то производственная или общественная деятельность, учеба. Он же сформулировал следующий тезис: физическая культура как феномен культуры не может быть сведена к природным явлениям, к физическим качествам человека, свойствам его организма и биологическим системам жизнеобеспечения, телесность человека является базисной характеристикой человека, но его духовность, интеллект неотделимы от человека и его физической культуры [14].



Все сказанное выше позволяет заключить, что активная роль физической культуры в реализации здорового образа жизни несводима к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека.

Физическая культура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, всесторонне развитой личности школьника. Ведь физическая культура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

В последнее время медики, педагоги бьют тревогу: у нынешних школьников активнее, чем у их сверстников в прошлые годы, проявляются нарушения осанки, они больше страдают от плоскостопия и других заболеваний двигательной системы. Одна из причин - недостаточная мышечная нагрузка. Дети ведут малоподвижный образ жизни: сначала сидят на уроках, потом - над домашними заданиями, а вечером - у компьютера, а в школах практически все спортивные кружки работают сегодня бесплатно.

Бывшие учителя физической культуры, массово уходившие в последние годы в охрану, теперь возвращаются обратно: ведение спортивных секций после уроков обеспечивает им существенную прибавку к жалованью. Ведь чтобы детский спорт стал действительно массовым - он должен быть общедоступен [7].

Физическая культура в школе - это так называемые физкультминутки, которые проводятся в течение других уроков. Они необходимы для снятия физического и умственного напряжения. К сожалению, сегодня физкультминутки в школах проводятся в основном в начальных классах и за очень редким исключением в средних классах. Но учителя совершенно напрасно пренебрегают физкультминутками, ведь потратив пару минут на снятие напряжения, они получили бы большую результативность работы в итоге.

Физическая культура в школе обязательно сопровождается медицинскими осмотрами. Цель медосмотров - оценка состояния здоровья, развития и уровня

физической подготовки школьников. Данные медицинских осмотров позволяют врачу рекомендовать определенные виды физических упражнений, величину нагрузки, методики их применения.

Физическая культура в школе имеет и свои проблемы. Среди них можно назвать проблему физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии психического и физического здоровья. Таких детей часто просто освобождают от занятий, а ведь ослабленные дети еще в большей степени нуждаются в благотворном влиянии физических нагрузок на организм. В целом, дети среднего школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно - сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Наряду с этими данными в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста [10]. Поэтому следует отметить еще раз, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов [13].

Достоверно известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям и подросткам, для которых процессы роста и развития являются тем морфофункциональным фоном, на котором воздействие адекватной двигательной активности особенно значимо.

Кроме того, разумно организованная, динамичная деятельность школьников служит ключевым инструментом организации их досуга, что во многом определяет их устойчивость к наркотическому влиянию и другим социально значимым неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Особое место занимает движение человека в исследованиях ученых по физической культуре и спорту П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, спортивных кардиологов С.П. Летунова, Р.Е. Мотылянского, А.Г. Дембо, а также в трудах видных спортивных специалистов Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева и др. По их замечанию, природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством - чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь.

Действительно, двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний, поэтому необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая, как мы сказали, может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника [41].

Оптимальный двигательный режим школьника должен складываться из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах (для детей младшего школьного возраста), уроков физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья [37].

У современных детей и подростков порог стрессоустойчивости крайне низок, они легко возбуждаются, выходят из себя, в некоторых случаях ведут себя неадекватно, занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям [15]. Если мы говорим о молодежи, то, как свидетельствуют полученные данные, с возрастом уровень спортивной активности заметно снижается. Видимо, это является следствием недостаточной мотивации учащихся к этому виду деятельности. Учитывая важнейшее значение этого фактора для укрепления здоровья подрастающего поколения, в этом направлении требуются новые педагогические и социолого-психологические разработки, способные поднять уровень интереса к занятиям и тем самым способствовать здоровьесбережению школьников.

Следует отметить, что в Институте возрастной физиологии имеется десятилетний практический опыт повышения мотивации учащихся средних общеобразовательных учреждений к занятиям физкультурой на основе использования современных компьютерных технологий диагностики физических возможностей и нормирования нагрузок с учетом врожденных особенностей телосложения школьников.

Таким образом, решение проблемы оптимального двигательного режима в образовательных учреждениях становится важным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом, поскольку влиянию гиподинамии особенно подвержены дети школьного возраста. Отсюда, данное положение приобретает особое значение в воспитании детей среднего школьного возраста в связи с увеличением удельного веса умственной нагрузки в общем

режиме дня. Поэтому неперенным условием рекреации детей после напряженной умственной нагрузки на занятиях является рационально организованная двигательная деятельность [25].

В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей школьного возраста. Многие научные исследователи, такие как С.Я. Лайзане, Е.А. Тимофеева, В.А. Шишкина, изучавшие двигательную деятельность детей среднего школьного возраста, констатируют, что двигательная активность у мальчиков выше, чем у девочек.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

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

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

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

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

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

26 баллов и ниже - низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и

укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

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

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

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

Тестирование заключалось в измерении оценки уровня здоровья по Э. Н. Вайнеру. С помощью оборудования (секундомер, сантиметровая лента) измерялись собственные функциональные и физические показатели, которые непосредственно связаны с уровнем здоровья школьников 12-13 лет.

Тестирование состояло из показателей оценки уровня здоровья, которые сведены в три группы (физиологическая, двигательная, образ жизни). Первая (позиции 1-2) позволяет оценить оптимальное функционирование, а также резервы сердечно-сосудистой системы. Вторая группа (позиции 3-6) характеризует, главным образом, физическое здоровье, включая оценку основных двигательных качеств: общей и силовой выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств. По третьей группе показателей можно определить образ жизни (позиции 7-9).

Чтобы получить комплексный показатель уровня здоровья, необходимо определить средний балл в каждой из трех групп, сложить полученные средние баллы и сумму разделить на три. Указанные и выбранные показатели необходимо

перевести по таблице в баллы. Сложив последние и разделив сумму на количество выбранных показателей, получим средний балл, который и будет характеризовать общий уровень здоровья.

Уровень здоровья:

5,0 - очень высокий;

4,0-4,9 - высокий;

3,0-3,9 - средний;

2,0-2,9 - низкий;

2,0 - очень низкий.

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

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

## **2.2. Организация исследования**

Весь экспериментальный материал, включенный в выпускную квалификационную работу, был получен на базе МБОУ СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова г. Красноярска во II учебной четверти в период прохождения



педагогической практики. В эксперименте приняли участие 64 обучающихся (38 мальчиков и 26 девочек).

В эксперименте приняли участие 64 обучающихся (38 мальчиков и 26 девочек). Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни обучающихся и их отношения к своему здоровью. Кроме того, изучена документация (личные дела учащихся), что было необходимо для первичного ознакомления с детьми и для дальнейшего учета их психофизических особенностей при организации исследования.

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

С целью улучшения образовательного процесса, корректировки программы по физической культуре для обучающихся старших классов, а также учета интересов, спортивных притязаний, физиологических особенностей школьников нами было проведено анкетирование среди учащихся 5 и 7 классов. Всего в исследовании принимало участие 64 человека, по 25 человек из 6 класса, 20 человек из 7 класса и 19 человек из 5 класса.

Педагогический (формирующий) эксперимент заключался в частичной апробации авторской программы по физическому воспитанию (Э. Н. Вайнер) (приложение 5), которая позволяет подходить к решению проблемы здорового образа жизни системно, эффективно используя школьные и социальные ресурсы, а также проведение необходимой диагностики для выявления положительных тенденций или отклонений в физическом развитии учащихся. Суть данной программы заключается в том, что ответственность за свое здоровье человек несет сам, отсюда вытекают основополагающие принципы программы - сознательность и активность. Э. Н. Вайнер рассматривает ЗОЖ как

многоструктурный компонент, особо выделяя физическое здоровье и активность детей, которые должны быть, включены не только в учебный контекст, но и в социальный, в данном случае это семья. Программа предназначена для решения задач физического здоровья школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях, это предполагает формирование опыта бережного отношения к физическому здоровью, обучение навыкам выполнения комплексов физических упражнений, утренней зарядки, мотивации физического развития.

## **ГЛАВА 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

### **3.1. Отношение школьников 12-13 лет к здоровью и здоровому образу жизни**

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

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

По данным доктора медицинских наук С.В. Гущиной, каждый выпускник школы имеет 2 или 3 заболевания, которые зачастую хронические. Лишь 10% детей, получивших среднее образование, могут считаться практически здоровыми. При этом с каждым годом объем преподаваемых знаний увеличивается, однако нормам и навыкам здорового образа жизни в школах по-прежнему уделяется мало внимания. Это подтверждают и результаты проведенного нами исследования.

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

Уровни оценки ЗОЖ: Высокий 12 %

Средний 57 %

Низкий 31 %

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

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

Эти данные свидетельствуют о том, что среди школьников 12-13 лет имеется большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни. Кроме того выявлено, что тенденция к здоровому образу жизни у школьников 12-13 лет начинает усиливаться. (28% -делают зарядку, 63% - иногда делают зарядку, спортом занимаются 19%, иногда - 47%). Скорее всего, это связано с тем, что во всех СМИ регулярно идет пропаганда здорового образа жизни (в начале 90-х годов активно рекламировалось употребление спиртного и табакокурения в виде новых марок водки и сигарет, а в эпоху застоя на неискушенный народ это очень действовало), открываются в больших количествах различные фитнес - клубы и спортзалы, спорткомплексы. мода на здоровье опять возвращается. Больше половины опрошенных, пытаются использовать выходные дни, для активного отдыха и занятий спортом.

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

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

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

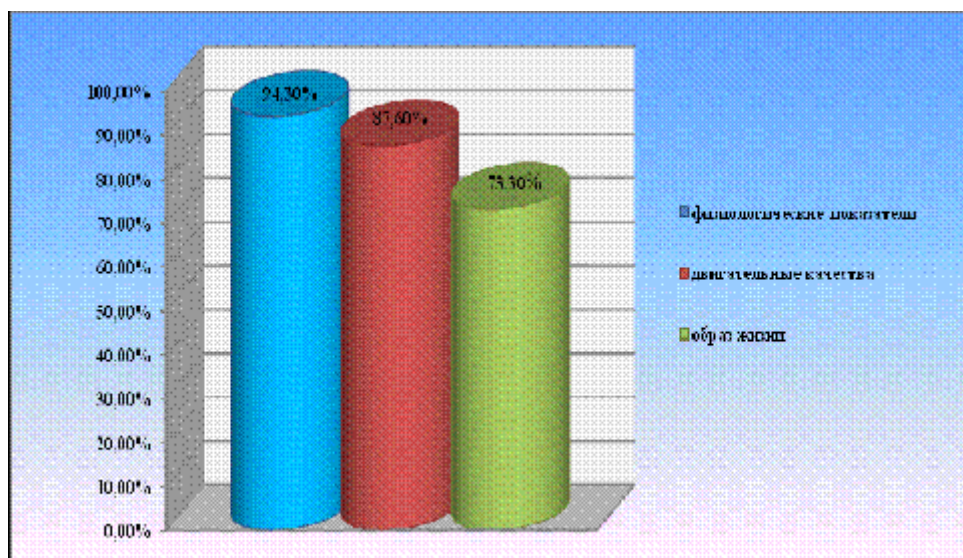


Рис. 1. Комплексная оценка здоровья обучающихся 12-13 лет (на основе методики Э. Н. Вайнера).

В ходе проведённого тестирования были выявлены следующие факты: физиологические показатели школьников 12-13 лет (94,3%) находятся в нормальном состоянии, т.е. физиологические процессы (ЧСС) протекают без

отклонений. Лишь 5,7% от 100% испытуемых по медицинским показаниям (хронические заболевания) имеют ограничения в занятиях физкультурой. Двигательные качества (87,6%) остаются на должном уровне.

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

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

С целью улучшения образовательного процесса, корректировки программы по физической культуре для обучающихся старших классов, а также учета интересов, спортивных притязаний, физиологических особенностей школьников нами было проведено анкетирование среди учащихся 5 и 7 классов.

По результатам анкетирования для преобладающего большинства обучающихся 7 класса двигательная активность, посещение уроков физкультуры, спортивных секций является актуальным, они осознают прямую зависимость ЗОЖа от занятий спортом, кроме прочего, у многих идет профориентационная направленность на занятия спортом, многие в будущем видят себя именно в этой деятельности. Остальные респонденты (19,6%), по преимуществу это девушки, которые прокомментировали свои ответы следующим образом: они предпочитают заниматься фитнесом, аэробикой, в тренажерном зале, занятия физкультурой с мячом, прыжки и бег неинтересны, немодны, непрестижны.

Комментируя полученные данные обучающихся 5-х классов, можно отметить положительную динамику в вопросе о том, что большая часть ребят все-таки с желанием и интересом посещает занятия, но некоторые из них работают только лишь на получение хорошей отметки, мыслей о связи физической культуры и здоровья не возникает.

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

Главной причиной, препятствующей обучающимся к формированию здорового образа жизни, является их ежедневная загруженность учебными предметами, личное время у них уходит на выполнение домашних заданий. Поэтому не все могут выделить время на физкультурные занятия и имеют недостаточную информированность о проведении самостоятельных занятий.

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

### **3.2. Программа формирования здорового образа жизни школьников 12-13 лет**

Педагогический (формирующий) эксперимент заключался в частичной апробации авторской программы по физическому воспитанию (Э. Н. Вайнер), которая позволяет подходить к решению проблемы здорового образа жизни

системно, эффективно используя школьные и социальные ресурсы, а также проведение необходимой диагностики для выявления положительных тенденций или отклонений в физическом развитии учащихся. Суть данной программы заключается в том, что ответственность за свое здоровье человек несет сам, отсюда вытекают основополагающие принципы программы - сознательность и активность.

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

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

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

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

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

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



По ходу внедрения программы постепенно были решены следующие задачи:

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

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

Программа здоровьесберегающих технологий в среднем школьном возрасте преимущественно ориентирована на подготовку учащихся к вступлению в наиболее взрослую фазу индивидуального развития. В связи с этим при рассмотрении каждой темы необходимо подчеркивать, что от того, как подготовятся школьники к этому важному периоду развития человека, во многом зависит их здоровье на всех последующих этапах жизни. Каждая тема включает разделы:

Задачи.

Теоретический раздел.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важным показателем физической подготовленности учащихся явился результат: «прыжок в длину с места» показатель увеличился в среднем на 0,15 (см) у 9х и 11х классов, что соответствовало 4,2%.

По выявленным данным, характеризующих физическую подготовленность учащихся можно сказать, что увеличение длины прыжка в достаточной степени

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

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

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

## Общие выводы по ВКР

- 1) Здоровый образ жизни - показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.
- 2) Для определения роли физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников 12-13 лет были проведены констатирующий и формирующий эксперименты, в ходе которых выяснилось, что: результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников, о чем упоминают в своих работах С.В. Гущина, О.Ю. Баладанов, И.З. Козловский, О.П. Бахтинов; в ходе проведённого тестирования были выявлены следующие факты: физиологические показатели обучающихся 12-13 лет (94,3%) находятся в нормальном состоянии, т.е. физиологические процессы (ЧСС) протекают без отклонений. Лишь 5,7% от 100% испытуемых по медицинским показаниям (хронические заболевания) имеют ограничения в занятиях физкультурой. Двигательные качества (87,6%) остаются на должном уровне.
- 3) Особое значение нужно уделить образу жизни школьников (73,3%); для преобладающего большинства обучающихся 7-х классов двигательная активность, посещение уроков физкультуры, спортивных секций является актуальным, они осознают прямую зависимость ЗОЖа от занятий спортом.
- 4) Комментируя полученные данные обучающихся 6-х классов, можно отметить положительную динамику в вопросе о том, что большая часть ребят все-таки с желанием и интересом посещает занятия, но некоторые из них работают только лишь на получение хорошей отметки; после внедрения

на уроках физкультуры авторской методики Вайнера установили, что средний уровень оценки здорового образа жизни вырос на 3%, т.е. заинтересованность детей занятиями физической культурой, регулярном посещении спортзала выросла.

- 5) Адаптированная нами авторская программа Э. Н. Вайнера по формированию здорового образа жизни школьников в возрасте 12-13 лет с учетом их половозрастных и физических данных эффективно сказывается на теоретических знаниях и практических умениях для формирования здорового образа жизни. Гипотеза нашего исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе “школа-вуз” [Текст] / Н. П. Абаскалова. - : автореф. докт. дис., Барнаул, 2018. - 48 с.
2. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.: ФК и С., 2016. - 176 с.
3. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2019-63 с.
4. Айзман, Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. Ц. Айзман. М.: 2017. - 27 с.
5. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. [Текст] / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. - Ставрополь: Изд- во СГУ, 2019. - с. 172 - 174.
6. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2020, № 4, - с.2 - 7
7. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. М.: 2018. -207 с.
8. Быховская, И. М., Лубышева, Л. И., Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 5. - с. 11- 15.
9. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2017, 269 с.

10. Волков, Н. И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. [Текст] / Н. И. Волков// Теория и практика физической культуры. - 2017, № 8. - с. 9 – 12.
11. Гущина, С. В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). [Текст] / С. В. Гущина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2016. - с. 177 - 179.
12. Давыдов, В. Ю., Попова, Г. Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Всё для учителя физической культуры) [Текст] / В. Ю. Давыдов, Г. Н. Попова// учебно-методическое пособие. - Уфа, 2019. - 150 с.
13. Демидова, Е. В. Спорт или школа? [Текст] / Е. В. Демидова //газета «Российская неделя». - 2019. - № 150. - с. 28 – 33.
14. Дубровский, В. И. Валеология здорового образа жизни. [Текст] / В. И. Дубровский.- М.: Флинта; Retorika., 2016. - с.1- 35.
15. Дуркин, П. К., Лебедева, М. П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева //Теория и практика физической культуры - 2018, № 8. - с. 2 - 5.
16. Жулина, Г. В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. [Текст] / Г. В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2018. - с. 179 - 193.
17. Журнал Здоровье, образ жизни. Медицина, 2019, 214 с.
18. Журнал Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 2018, 184 с.
19. Казначеев, В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии [Текст] / В. П. Казначеев // Валеология. 2018, №4, 75 - 82. с.
20. Казначеев, В. П. Очерки теории и практики экологии человека. 2020.
21. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. [Текст] / Л. И. Лубышева. - М: ГЦОЛИФК, 2020. - 120 с.



22. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. [Текст] / Ю. П. Лисицын. - М.: Медицина, 2019.
23. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье. [Текст] / Ю. П. Лисицын. - М.- 2017.- 192 с.
24. Макаров, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Макаров.- М.: Академия, 2015. - 320 с.
25. Мартынова, Н. М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека [Текст] / Н. М. Мартынова // Философские науки. 2016, №2.
26. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. [Текст] / К. Роджерс.- М.- 2012.
27. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Марков. М.: Академия, 2017. - 320 с.
28. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. [Текст] / Р. Е. Мотылянская. - М.: Медицина, 2017.
29. Майерс, Д. Социальная психология. [Текст] / Д. Майерс.- СПб.- 2013.- 688 с.
30. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под. ред. проф. Кофмана Л. Б.; авт.- сост. Погадаев Г. И., Никандрова М. Д. - М.: физкультура и спорт, 2018. - 496 с.
31. Никитюк, Б. А. Акселерация развития (причины, механизмы, проявления и последствия) [Текст] / Б. А. Никитюк // Итоги науки и техники. Серия Антропология. М.: 2016. - Т. 3. - с. 5 - 76.
32. Нилуашев, С. Г. Физической воспитание и здоровье [Текст] / С. Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. - 2018. - № 3. - с. - 2- 9.
33. Павлова, И. В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза [Текст] / И. В. Павлова// Автореф. канд. дис. Омск, 2015. - 20 с.
34. Полиевский, С. А. Стимуляция двигательной активности. [Текст] / С. А. Полиевский.- М.: Здоровье, 2010. - 216 с.

35. Петленко, В. П. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота [Текст] / В. П. Петленко. М.: 2010, Т.5.
36. Петровский, А. В., Ярошевский, М. Г. Психология. Словарь [Текст] / А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. // 2-е изд. М.: 2018, 494 с.
37. Психологический журнал. 2005, Т.16. №1-2, с. 3-18, с. 3-14.
38. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. [Текст] / М. Г. Соловьев. - Ставрополь, СГУ, 2012. - 111 с.
39. Солодков, А. С., Есина, Е. М. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга. [Текст] / А. С. Солодков, Е. М. Есина // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. - 2012, № 1 - 2 , с. 12 - 15.
40. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры [Текст] / Д. Н. Давиденко// учебное пособие. Изд-во: СПбГУ, 2015. - 208 с.
41. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. [Текст] / А. Г. Сухарев. М.: Медицина, 2017. - 270 с.
42. Трещева, О. Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов [Текст] / О. Л. Трещева //Здоровье и образование: материалы Международного конгресса валеологов. - СПб. - 2019. - С. 176 - 187.
43. Трещева, О. Л. Системная организация валеологического образования школьников [Текст] / О. Л. Трещева //Теор. и практ. физ. культ., 2016, № 8, с. 8 - 11.
44. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. К.: Здоровье, 2017. - 224 с.
45. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов// уч. пос.: Академия, 2004. - 480 с.

46. Щеголев, В. В., Соломатникова, Н. Г. Внеклассная работа с учащимися 5-7 - х классов. Общая физическая подготовка. [Текст] / В. В. Щеголев, Н. Г. Соломатникова. Калуга: Институт повышения квалификации работников образования, 2016. - 44 с.
47. Щербаков, В. Г. Детско-юношеский и студенческий спорт в системе образования России [Текст] / В.Г.Щербаков // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт): сб. статей. - М.: Полиграф сервис, 2019. - С. 3 - 12.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Анкета «Будем здоровы!»

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

Вначале ответьте на вопросы, касающиеся Вашей гигиены.

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

А) Именно такой.

В) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда.

Регулярно ли вы делаете зарядку?

А) Да, это для меня необходимость

В) Иногда делаю

С) Нет, не делаю вовсе

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

А) Регулярно (как минимум два раза в месяц)

В) Иногда (2 - 3 раза в полгода);

С) Нет, не делаю вовсе.

Насколько Вы оцениваете свою учебную деятельность:

А) Низкая. В) Средняя. С) Высокая.

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

Теперь подумайте над вопросами, характеризующими состояние Вашего здоровья.

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

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

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

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

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

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

Ваш пол. А) женский В) мужской

Спасибо за участие!

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

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

	активность	занимаюсь	мере необходимост и	уроках ФК	ФК+ секционны е занятия	е выполнени е ФУ+ уроки ФК+ секции
--	------------	-----------	---------------------------	-----------	-------------------------------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



## АНКЕТА «Мое отношение к спорту».

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

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

1. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье. 1 2 3 4
2. Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность. 1 2 3 4
3. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость. 1 2 3 4
4. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой. 1 2 3 4
5. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку. 1 2 3 4
6. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни. 1 2 3 4
7. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми. 1 2 3 4
8. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. 1 2 3 4
9. Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул. 1 2 3 4

10. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. 1 2 3 4
11. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. 1 2 3 4
12. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час - должны содержать разные игры и развлечения. 1 2 3 4
13. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи. 1 2 3 4
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой. 1 2 3 4
15. Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие. 1 2 3 4
16. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно. 1 2 3 4
17. На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину. 1 2 3 4
18. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. 1 2 3 4
19. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями. 1 2 3 4
20. Чтобы занятия физкультурой и спортом во время каникул не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать. 1 2 3 4
21. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни. 1 2 3 4
22. Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие. 1 2 3 4

23. На соревнованиях мне нужна только победа. 1 2 3 4
24. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие. 1 2 3 4
25. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества. 1 2 3 4
26. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы. 1 2 3 4
27. Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями. 1 2 3 4
28. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья. 1 2 3 4
29. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка. 1 2 3 4
30. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым. 1 2 3 4

Благодарим за участие!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

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

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

### Задачи:

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

Теоретический раздел: что такое здоровье. Здоровый образ жизни

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

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

Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_ .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стараюсь их не огорчать

Даю советы, как себя вести

Помогаю по дому

Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям

Никак не забочусь

Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью.

Методические рекомендации:

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

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

Тема 2. Как измерить свое здоровье (3 часа)

Задачи:

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

-Научить измерять некоторые физиологические показатели.

Теоретический раздел: Показатель «Уровень здоровья».

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

Рекомендации к практической работе: Метод Э. Н. Вайнера позволяет выявить наиболее слабое звено в организме или образе жизни человека. В дальнейшем

целенаправленным воздействием можно добиться повышения эффективности функционирования данной системы, а отсюда - и всего организма в целом. Исследования показывают, что чаще всего ключевым звеном, определяющим уровень здоровья, является третья группа факторов, отражающих образ жизни человека. То есть за счет изменения образа жизни можно добиться наиболее эффективного повышения уровня здоровья.

Методические рекомендации:

После определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру следует обязательно обратить внимание каждого ученика на наиболее слабое звено в его организме, подсказать пути оздоровления и отметить, что тестирование уровня здоровья будет повторяться регулярно 2 раза в год, чтобы учащиеся могли проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни.

Тема 3. Учимся учиться (5 часов)

Задачи:

- Рассмотреть основные положения, обеспечивающие высокую эффективность учебной деятельности школьника.
- Освоить приемы оценки своей умственной работоспособности.
- Освоить средства активного отдыха.
- Рассмотреть основные требования к рабочему месту ученика.
- Освоить приемы рациональной организации рабочего места ученика.

Теоретический раздел:

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

Практический раздел: Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Подсчет пульса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление режима дня школьника.

Упражнения для физкультминутки.

Для улучшения мозгового кровообращения:

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

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

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

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

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

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

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

Для снятия утомления с туловища:

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

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

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

Для предупреждения нарушений зрения:

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, сосчитав до пяти. Повторить 4-5 раз. Найти на стекле окна точку и задержать на ней взгляд на 15-20



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

Упражнения для формирования правильной осанки  
Закрепление навыка правильной осанки: встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены; затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены (пять точек касания); прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца; втянуть живот и чуть-чуть приподнять плечи; запомнить положение правильной осанки и выполнять это упражнение как можно чаще; при возможности удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления; можно, сохраняя ту же осанку, идти вперед. Лежа на спине: опираясь на лопатки, локти и пятки - прогнуться; «велосипед»; ноги согнуть с опорой на пятки - прогнуться; «ножницы». Лежа на животе: руки согнуты, опираясь на кисти у плеч, выпрямить руки, прогнуться, не отрывая таза от пола; «я на солнышке лежу». Стоя на четвереньках: «злая и добрая кошка»; «пролезь под забором». Следующая группа упражнений с резиновым бинтом, закрепленным на неподвижной опоре. Стоя лицом к опоре: вращение руками назад; разведение прямых рук в стороны; «ход лыжника»; руки согнуть к груди. Стоя спиной к опоре: из положения руки в стороны - свести руки

вперед; из положения руки вверху - опустить руки вперед до горизонтали; из положения согнутые у груди руки - руки выпрямить.

Методические рекомендации:

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

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