

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Осипян Нораир Нораирович

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни  
обучающихся 10-11 классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой к.п.н., доцент Ситничук С. С.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Научный руководитель к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Осипян Н. Н.  
(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2024

## Содержание

Введение.....	3
Основная часть .....	6
1. Теоретическая часть.....	6
1.1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».....	6
1.2. Анатомо-физиологические особенности и особенности возрастного развития учащихся 10-11-х классов.....	11
1.3. Физическое воспитание в школе.....	16
2. Практическая часть.....	22
2.1. Описание проведения опытно-экспериментальных работ.....	22
2.2. Обоснование и разработка программы дополнительных занятий, направленной на увеличение значимости физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ».....	25
2.3. Анализ результатов и подведение итогов работы.....	33
Выводы.....	40
Заключение .....	42
Список литературы .....	43

## Введение

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

Ни для кого не секрет, что основой здоровья человека является движение, то есть, двигательная активность. Ввиду распространенности малоподвижного образа жизни, постоянной загруженностью различного рода делами и задачами, у человека остается всё меньше времени для занятий спортом и физкультурой. Обучающиеся старших классов, это, по сути, уже взрослые люди, но корректировка режима жизни в данном возрасте проходит ещё гораздо проще, чем в более старшем. И именно сейчас есть шанс исправить те упущения, которые были допущены в период обучения в младшем и среднем звене общеобразовательной школы.

Итак, целью государства является возвращение здорового поколения, способного жить, работать, размножаться и развиваться на пользу современной России. А здоровый взрослый может вырасти только из здорового ребенка, в которого была заложена необходимость вести здоровый образ жизни с самого младшего возраста. Старший школьный возраст является последней ступенью, на которой мы, как педагоги-преподаватели физической культуры, можем повлиять на закладку норм и необходимости ведения здорового образа жизни будущим взрослым человеком.

В связи с вышесказанным, *целью* работы стало: Разработать программу дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ».

Чтобы достигнуть данной цели, нами были поставлены следующие *задачи*:

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. Определить значимость физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ» и разработать программу дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов;
3. Провести опытно-экспериментальные работы и сделать выводы об эффективности разработанной программы дополнительных занятий.

Объект исследования: обучающиеся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ».

Предмет исследования: отношение учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ» к физической культуре и здоровому образу жизни.

*Методы* проведения научных исследований:

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Наблюдение;
- Анкетирование;
- Педагогические исследования;
- Статистические методы.

Гипотеза

исследования:

предполагается, что обучающиеся школы недооценивают, важность ведения здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом, но разработанная нами программа дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ».

Практическая значимость данного исследования, заключается в возможности использовать полученные сведения в планировании занятий по физической культуре преподавателями данной дисциплины. А также в том, что разработанная программа может частично или полностью использоваться в учебных занятиях по физической культуре или во внеурочной деятельности.

## Основная часть

### 1. Теоретическая часть

#### 1.1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых — сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

В оценке здоровья выделяют два признака:

- Социальный как мера трудоспособности, социальной активности.
- Личностный как здоровье берегающая стратегия индивидуальной жизни человека.

Также выделяют и другие признаки:

- оптимальная реакция на условия жизнедеятельности;
- динамическое равновесие организма в целом, его отдельных функциональных систем с внешней средой;
- способность человека полноценно выполнять основные социальные функции;
- способность организма человека приспосабливаться, адаптироваться к меняющимся условиям существования, гомеостаз, обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;
- отсутствие болезней, болезненных состояний либо болезненных изменений в организме;
- полное нравственное, физическое, психологическое и социальное благополучие человека.

Важнейшие элементы здоровья – высокий функциональный уровень ведущих адаптивных систем организма и социальная дееспособность.

Состояние здоровья человека определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и соподчиненными между собой функциональными системами. Для адаптированной системы характерна экономичность функционирования с целью максимальной экономии расхода физиологических ресурсов организма. Постоянная изменчивость среды

обитания определяет динамичность, непрерывность многогранность и пластичность адаптивных процессов. При систематическом воздействии физических упражнений их влияние постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости и пластичности регуляторных механизмов, клеточных структур, изменений физико-химических свойств клеток, расширения функционального резерва и адаптационных возможностей организма. Это явление экономизации включения физиологических систем в процессы биологической адаптации позволяет сохранить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) при действии всё более выраженных раздражителей, отвечать на раздражители без патологических реакций, постоянно расширяя функциональные резервы организма.

Основные пути повышения общей неспецифической устойчивости организма человека, в том числе на воздействие неблагоприятных метеорологических факторов:

- повышение в процессе физического воспитания неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- коррекция процессов биологического роста и развития;
- совершенствование механизмов терморегуляции и закаливания организма.

Так, наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – высокая физическая культура.

Здоровый образ жизни – это оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек.

Оздоровительная направленность физической культуры. Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, всю



совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Принцип оздоровительной направленности. Для повышения функционального уровня и коррекции функциональных отклонений организма человека в процессе физического воспитания необходимы:

- рост неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды в процессе физического воспитания;
- стимулирование процессов роста и гармоничное развитие;
- совершенствование терморегуляции и закаливание организма.

Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание должно благотворно влиять на организм:

- способствовать гармоничному физическому и психологическому развитию;
- расширять двигательные возможности;
- повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов.

При этом обязательно достижение оздоровительного эффекта. Благотворное влияние на здоровье – вовсе не автоматическое следствие решения каждой из частных задач физического воспитания. Более того, при повышенных физических нагрузках, что закономерно для физического воспитания, часто весьма сложно определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания создаёт единственно приемлемую

исходную методологическую установку: не только не вредить, но и (прежде всего) укреплять, улучшать, совершенствовать здоровье.

Ответственная роль в использовании возможностей, предоставляемых физической культурой и спортом, для укрепления здоровья принадлежит специалисту физической культуры.

Как одно из важнейших отправных методологических положений физической культуры принцип оздоровительной направленности обязывает:

- при выборе средств, форм и методов физического воспитания исходить прежде всего из их возможной оздоровительной эффективности;
- планировать и регулировать функциональные физические нагрузки школьников в процессе выполнения физических упражнений в соответствии с закономерностями возрастно-полового развития, их функциональными особенностями и возможностями.

Физические упражнения в системе физического воспитания по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности достичь значительного оздоровительного эффекта. То же самое относится и к используемым в оздоровительных целях единственным факторам природы и оптимальным гигиеническим условиям.

Однако даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок.

Планомерное же увеличение функциональных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям организма, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья.

Чтобы определить оптимальные нагрузки, необходим контроль за состоянием здоровья занимающихся и влиянием на него применяемых средств и методов. Обязанности такого контроля лежат на специалисте: педагоге (преподавателе, тренере, инструкторе) и враче, прошедшем специальную врачебно-физкультурную подготовку. Они несут совместную ответственность за обеспечение самого ценного результата физического воспитания – крепкого здоровья.

## 1.2. Анатомо-физиологические особенности и особенности возрастного развития учащихся 10-11-х классов

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек [19].

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у

юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек, в отличие от юношей, наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже [9].

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам [4].

У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.

Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы.

Сердце юношей на 10—15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6—8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше.

В 15—17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя [3].

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей [19].

Таблица 1.

Темпы прироста различных физических способностей у детей старшего школьного возраста (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силовая выносливость	8,5	-2,0	26,7	-6,0

Таблица 2.

Показатели снижения темпов прироста активной и пассивной гибкости у юношей и девушек 15–17 лет (%)

Суставы	Гибкость			
	Активная		Пассивная	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных суставах	-2,1	-2,1	-2,0	-2,0
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	-7,8	-2,4	-2,6	-2,1
Подвижность различных отделов позвоночного столба:				

- тазобедренный сустав при сгибании туловища	-9,5	-4,1	-	-
- нижнегрудной поясничный отдел	-14,3	-10,3	-	-
- верхнегрудной отдел	-20,0	-4,2	-	-
- шейный отдел	-18,7	-4,3	-	-

Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

Таблица 3.

Прирост показателей кондиционных и координационных способностей у школьников 15-17 лет в ходе целенаправленных воздействий

Физические способности	Прирост	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Силовые	40,0-110,0	36,0-54,0
Скоростные	9,0-17,8	5,6-16,2
Выносливость	24,3-120,0	9,0-80,0
Гибкость	10,0-50,0	20,0-70,0
Координационные:		
- в беге	6,0-10,8	4,5-8,0
- в прыжках	10,5-13,7	4,8-9,6

- акробатические упражнения	6,7-8,2	11,1-13,2
- метание на дальность	33,4-42,8	13,7-22,4
- метание на меткость	49,7-90,0	62,0-81,4
-в спортивно-игровых двигательных действиях	22,6-35,8	36,2-48,4

Умелое применение специально подобранных и дозированных физических упражнений в период интенсивного естественного морфофункционального развития способствует стимулированию, упорядочению и активизации соответствующих процессов, значительному улучшению функциональных возможностей всех систем организма. На более поздних возрастных этапах добиться подобных результатов трудно и даже невозможно [9].

### 1.3. Физическое воспитание в школе

Физическое воспитание – неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.

Наряду с физическими упражнениями большое значение в воспитании учащихся имеет закаливание организма (воздух, вода, солнце).

Принцип комплексности. Наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физические упражнения, их режим,



применение закаливающих процедур, характер и режим питания). Физическая культура имеет большое оздоровительное и профилактическое значение не только для здоровых, но и для тех, у кого имеются некоторые отклонения в физическом развитии, в состоянии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, деформации позвоночника, уплощения стоп), а также различные заболевания внутренних органов, и прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Функции всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, совершенствуются, если занятие проводится правильно. Очень важен также гигиенический режим занятий: систематичность, регулярность, разносторонность и постепенное увеличение физических нагрузок. При перерывах в занятиях и тренировках необходимо начинать с более легких нагрузок по сравнению с теми, которые применялись до перерыва. Напряженные упражнения должны чередоваться с легкими, с упражнениями на расслабление.

Нагрузки на различные мышечные группы также необходимо чередовать на разных этапах тренировки или занятий. В противном случае возможна перетренировка, а в итоге – плохое субъективное состояние учащихся.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объёму и интенсивности физических нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия (нагрузки не превышают той меры воздействия на организм, за которой начинается переутомление), то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки. Чем интенсивнее физические нагрузки, тем мощнее процессы восстановления.

Двигательную нагрузку необходимо дозировать с учётом индивидуальных реакций на нее, суточной и сезонной ритмики основных физиологических функций, умственной и физической работоспособности, возрастных и функциональных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов.

Основными факторами физической культуры и спорта, оказывающими влияние на организм занимающихся, являются: условия внешней среды, в которых ведутся занятия (температура, влажность и скорость ветра, солнечная радиация, освещенность мест занятий и спортивных сооружений); характер двигательной активности (объем, интенсивность и организация); характер питания (достаточность и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания). Наряду с оздоравливающим влиянием эти факторы при определенных условиях способны неблагоприятно воздействовать на организм занимающегося.

Принцип соответствия объема и характера физических нагрузок возрастно-половым функциональным возможностям и особенностям организма занимающихся – один из важнейших.

Целью физического воспитания школьников является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в школе предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у школьников высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка учащихся;
- профессионально — прикладная физическая подготовка учащихся с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у учащихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения у школьников организуется одинаково для всех. Одной из главных задач школы является физическая и теоретическая подготовка.

В школе общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди учащихся, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на учителя. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическим дисциплинам учащихся школы в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на преподавателя. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится во всей школе во всех классах. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья учащихся в течение учебного года осуществляется поликлиникой, медицинским кабинетом школы.

#### Формы физического воспитания учащихся.

Физические занятия учащихся проводятся на протяжении всего периода обучения т.к являются профилирующими дисциплинами Учебные занятия являются основной формой физического воспитания для учеников. Они планируются в учебных планах по всем спортивным дисциплинам, и их проведение обеспечивается преподавателями. Самостоятельные проведения занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий

физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются основными принципами повышения профессионализма.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов

Зачетные требования и обязанности учащихся.

Программой предусмотрена сдача зачётов по спортивным и профилирующим дисциплинам. Зачёт проводится по практике. К зачёту допускаются учащиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические нормативы. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью совместно.

К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются учащиеся, регулярно посещавшие уроки и получившие необходимую подготовку.

В процессе прохождения уроков физического воспитания каждый учащийся обязан:

- систематически посещать занятия (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные нормативы, сдавать зачёты по определенной спортивной дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Возрастное воспитание складывается не только из тренировки и развития их в «образовательный» период жизни (7–25 лет), но и в дальнейший период (для людей среднего и пожилого возраста), что является вторым этапом в жизни человека при совершенствовании физических качеств.

## 2. Практическая часть

### 2.1. Описание проведения опытно-экспериментальных работ

Гипотеза исследования: предполагается, что обучающиеся школы недооценивают, важность ведения здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом, но разработанная нами программа дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ».

Методы исследования. В исследовании применялся комплекс исследовательских методов, отвечающий и соответствующий целям, задачам и предмету данного исследования.

В работе были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и документации;
2. Наблюдение;
3. Анкетирование;
4. Педагогические исследования;
5. Статистические методы.

Ход исследования.

Исследование проводилось в несколько этапов:

**Первый этап (сентябрь - ноябрь 2023)** – выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.

**Второй этап (октябрь - декабрь 2023)** – общая организация исследования, составление программы исследования, разработка

экспериментальной методики, подбор испытуемых и оборудования, выбор методов исследования.

**Третий этап (ноябрь 2023 - май 2024)** – проведение эксперимента и обработка результатов исследования, формулировка выводов, оформление работы.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Филимоновская СОШ» с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года. Первой задачей была подготовка материалов для определения значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ» и узнать мнение учащихся 10-11 классов об организации процесса физического воспитания в школе. Для проведения исследования в качестве участников были выбраны обучающиеся 10-11 классов в общем количестве 28 человека. 15 человека – обучающиеся 10 класса и 13 – 11 класса, соответственно. Экспериментальной группой стал 10 класс, а контрольной – 11 класс. Разделение групп по половому признаку не проводилось в связи с тем, что данный признак не влияет на отношение обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Узнать, важно ли для обучающихся 10-11 классов физическое воспитание в целом, и на уроках физической культуры в частности, для формирования здорового образа жизни и правильных привычек мы решили посредством анкетирования.

Анкета включала в себя 8 вопросов, которые помогают определить значимость физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов.

Все вопросы были составлены совместно со школьным психологом и учитывают возрастные психические особенности обучающихся 10-11 классов.

1 вопрос. Как вы оцениваете свою осведомленность о здоровом образе жизни, его элементах и правилах соблюдения по пятибалльной шкале (5 – высоко, 1 очень низко)?

2 вопрос. Насколько важен в Вашей жизни спорт по пятибалльной шкале (5 – высоко, 1 - очень низко)?

3 вопрос. Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни о пятибалльной шкале (5 – строго придерживаюсь, 1 – не придерживаюсь вообще)?

4 вопрос. Как Вы оцениваете своё отношение к вредным привычкам по пятибалльной шкале (5 – резко отрицательно, 1- положительно)?

5 вопрос. Имеете ли вы вредные привычки по пятибалльной шкале ( 5 – не имею, 1 – имею больше трех)?

6 вопрос. Соблюдаете ли режим дня по пятибалльной шкале (5 – имею регулярный режим, соблюдаю полностью, 1 – не вижу смысла, не соблюдаю)?

7 вопрос. Соблюдаете ли Вы личную гигиену по пятибалльной шкале (5 – всё полностью соблюдая, 1 – не соблюдаю вообще)?

8 вопрос. На сколько, по пятибалльной шкале, Вы оцениваете своё состояние здоровья (5 – отличное, 1 – имею очень серьезные проблемы)?

Данная анкета полностью соответствует возрастным особенностям обучающихся 10-11 классов, в связи с этим, анкетирование проводилось полностью анонимно, что позволило ребятам отвечать более честно. Также во время проведения анкетирования, обучающимся напомнили, что по любому вопросу он могут обратиться к школьному психологу, гарантируется полная конфиденциальность и недопустимость распространения личных



данных и всего, что являлось предметом разговора. Даже факт обращения за помощью к специалисту не будет доведен до родителей, преподавателей и классного руководителя обучающихся.

После проведения анкетирования и обработки результатов, в экспериментальном классе был проведен курс внеурочных занятий, состоящий из 34 учебных занятий, по 1 разу в неделю (1 академический час).

Эксперимент длился с сентября 2023 по май 2024.

2.2. Обоснование и разработка программы дополнительных занятий, направленной на увеличение значимости физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ»

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ X-XI КЛАССОВ  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Внимание к здоровью человека, формированию здорового образа жизни населения является одним из приоритетов государственной политики.

В последние годы все более очевидным становится ухудшение здоровья учащихся. Растет влияние психологических, медицинских, эмоциональных, экологических и других факторов на организм ребенка. Алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания наносят непоправимый вред не только индивидуальному, но и общественному здоровью.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому забота о сохранении здоровья

учащихся - важнейшая обязанность общеобразовательного учреждения, педагога и самого ребенка.

Одной из основных составляющих воспитания, является воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на осознание значимости здоровья своего и других людей как ценности, формирование навыков здорового образа жизни. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью как важнейшей ценности, развитие способности противостоять негативным влияниям, укрепление физического, психологического и нравственного здоровья учащихся способствует гармоничному развитию личности и самореализации.

В основе содержания факультативных занятий лежит комплексный подход, предполагающий учет физических, санитарно-гигиенических, медицинских, нравственных, экологических, социальных, психоэмоциональных и профилактических аспектов в воспитании культуры здорового образа жизни учащихся.

Цель внеурочных занятий – формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

-формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;

-формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;

-формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;

-побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового стиля жизни.

Для достижения цели и решения поставленных задач используются следующие формы и методы организации деятельности учащихся: лекции, дискуссии, диспуты, интерактивные методы обучения, игровые техники, презентации, самопрезентации, тренинги, анализ публикаций в СМИ по проблеме здоровья, здорового образа жизни, самостоятельные занятия.

Программа внеурочных занятий «Культура здорового образа жизни» рассчитана на 34 ч и предназначена для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений.

Таблица 4.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов (всего)	Из них	
			теория	практика
1.	Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение.	2	1	1
2.	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения. Здоровый стиль жизни учащегося.	4	2	2
3.	Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни.	4	2	2
4.	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье.	4	2	2
5.	Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни.	4	2	2
6.	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья.	3	2	1
7.	Нравственное здоровье личности	3	2	1
8.	Роль самовоспитания в сохранении и укреплении	3	2	1

	здоровья			
9.	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося	4	2	2
10.	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни	2	1	1
11.	Обобщающее занятие	1	1	-
	ВСЕГО	34	18	14

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Понятие о культуре здорового образа жизни: введение (1 ч)*

Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Здоровье и болезнь. Виды здоровья: физическое здоровье, психологическое здоровье, духовное здоровье, общественное здоровье. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки. Понятие «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью.

#### *Практическое занятие(1 ч)*

Беседа («Как быть здоровым?», «Составляющие здоровья» и др.), эссе-размышление («Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?» и т.д.).

#### *Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни учащегося (2 ч)*

Ценность физического здоровья. Здоровье и резервы организма. Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья (гиподинамия, нарушение осанки и др.). Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся (двигательная активность, занятия спортом, закаливание и др.). Здоровый образ жизни. Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося. Роль здорового стиля жизни в сохранении и укреплении здоровья юноши, девушки.

#### *Практическое занятие(2 ч)*

Оценка своего физического состояния (совместно с медицинским работником школы и учителем физической культуры). Освоение комплекса

физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Дискуссия на тему «Основные проблемы здоровья юноши и девушки в современных условиях» по итогам самостоятельного изучения публикаций в СМИ, научно-популярных изданиях по проблеме здоровья и здорового образа жизни. По итогам дискуссии учащимся может быть предложено оформление коллажа или стенгазеты.

*Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни (2 ч)*

Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология». Роль гигиены юноши и девушки в сохранении и укреплении здоровья. Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание (бережливость, аккуратность, дисциплинированность и др.). Культура питания. Системы питания и их роль в сохранении и укреплении здоровья. Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья. Медицинские учреждения и особенности их деятельности. Культура потребления медицинских услуг.

*Практическое занятие(2 ч)*

Встреча со специалистами - представителями учреждений здравоохранения (или экскурсия в учреждение здравоохранения). Дискуссия по проблеме, которая обсуждалась на встрече со специалистами («Гигиена тела и здоровье», «Методы профилактики простудных и инфекционных заболеваний», «Как правильно питаться» и т.д.).

*Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье (2 ч)*

Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Взаимоотношения между людьми и здоровьем. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Психоактивные вещества, их влияние на здоровье

учащегося. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики.

*Практическое занятие(2 ч)*

Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.). Тренинг готовится и проводится совместно с педагогом-психологом.

*Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни (2 ч)*

Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры. Влияние радиации. Адаптационные возможности организма юноши и девушки в ситуации экологического неблагополучия. Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения. Экологические ценности и экологическая ответственность.

*Практическое занятие (2 ч)*

Составление «Экологического паспорта школы».

*Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья (2 ч)*

Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Регуляция эмоциональной сферы. Стресс и дистресс. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Психологическая культура и ее роль в сохранении и укреплении здоровья.

*Практическое занятие(1 ч)*

Изучение методов снятия стресса, релаксации. Тренинговые упражнения.

*Нравственное здоровье личности. (2 ч)*

Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему

здоровью и здоровью других людей. Нравственный выбор и свобода выбора. Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки.

*Практическое занятие (1 ч)*

Использование интерактивных методов («Ассоциации», «1х2х4» и др.).

*Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья (2 ч)*

Функции самовоспитания в формировании личности. Самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости. Внутренний мир личности и самопознание. Воля и характер. Стремление к совершенству. Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания.

*Практическое занятие (1 ч)*

Разработка индивидуального плана самовоспитания.

*Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося (2 ч)*

Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления. Предупреждение умственного и физического утомления. Профессия и здоровье. Женский и мужской труд. Организация активного оздоровительного отдыха. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года. Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности.

*Практическое занятие (2 ч)*

Исследование индивидуальных биоритмов, заполнение карты саморегистрации временных затрат, составление режима дня и недели.

*Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (1 ч)*

Потребности личности. Жизненные цели и ценности. Способы организации жизнедеятельности. Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни. Содержательное наполнение индивидуального плана здорового образа жизни.

*Практическое занятие (1 ч)*

Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (определение целей, задач, этапов, направлений, содержания, форм и методов), презентация индивидуальных разработок (по желанию учащихся).

*Итоговое занятие(1 ч)*

Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни в форме семинара или конференции.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительных занятий «Культура здорового образа жизни» учащиеся должны иметь представление о:

- роли культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности учащегося;
- роли гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
- методах и средствах профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- культуре питания;
- социальных болезнях личности;
- роли психоэмоционального состояния в сохранении и укреплении здоровья;
- нравственных установках в сохранении и укреплении здоровья;
- биоритмологических особенностях человека;
- способах организации жизнедеятельности учащегося.

*знать:*

- составляющие здорового образа жизни человека;
- методы сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья;
- воздействие психоактивных веществ на здоровье человека и мерах борьбы с ними;
- влияние экологических факторов на здоровье человека;

*овладеть навыками и умениями:*



- применения методов сохранения и укрепления физического, психического, нравственного здоровья;
- рационального питания для сохранения и укрепления здоровья;
- пользования услугами учреждений здравоохранения, лечения простудных заболеваний;
- преодоления вредных привычек;
- противодействия негативному влиянию со стороны социального окружения;
- разработки индивидуальной программы здорового образа жизни;
- организации собственной жизнедеятельности;
- использования способов, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным экологическим условиям.

### 2.3. Анализ результатов и подведение итогов работы

Данная экспериментальная программа проходила апробацию в течение 2023-2024 учебного года на базе МБОУ «Филимоновская СОШ». В контрольном классе, 11, занятия проводились согласно учебном плану по предмету «Физическая культура», в экспериментальном классе, 11, - по тому же учебному плану, но с внедрением внеурочных занятий по разработанной экспериментальной программе 1 раз в неделю в течение учебного года. В начале и в конце исследования обучающимся была предоставлена анкета, состоящая из 13 вопросов, направленных на определение значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов. Результаты входного контроля представлены в таблице 5.

Таблица 5.

Результаты входного контроля, направленного на определение  
значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни  
учащихся 10-11 классов (кол-во обучающихся).

№	Вопрос	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Как вы оцениваете свою осведомленность о здоровом образе жизни, его элементах и правилах соблюдения по пятибалльной шкале	3	5	3	2	0	2	7	3	2	1
2.	Насколько важен в Вашей жизни спорт по пятибалльной шкале	2	3	4	3	1	3	2	3	3	4
3.	Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни о пятибалльной шкале	1	2	3	2	5	2	2	4	4	3
4.	Как Вы оцениваете своё отношение к вредным привычка по пятибалльной шкале	2	3	5	3	0	1	4	6	4	0
5.	Имеете ли вы вредные привычки по пятибалльной шкале	4	5	4	0	0	5	3	4	2	1
6.	Соблюдаете ли режим дня по	2	4	4	2	1	1	3	6	3	2

	пятибалльной шкале										
7.	Соблюдаете ли Вы личную гигиену по пятибалльной шкале	1	5	3	3	1	3	2	7	2	1
8.	На сколько, по пятибалльной шкале, Вы оцениваете своё состояние здоровья	2	4	3	3	1	3	7	3	2	0

Как видно из таблицы, ребята практически не ведут здоровый образ жизни, имеют вредные привычки редко занимаются спортом и не считают своё здоровье отличным. Для наглядности, выведена сравнительная диаграмма результатов контрольной и экспериментальной групп по среднему значению, рис 1.

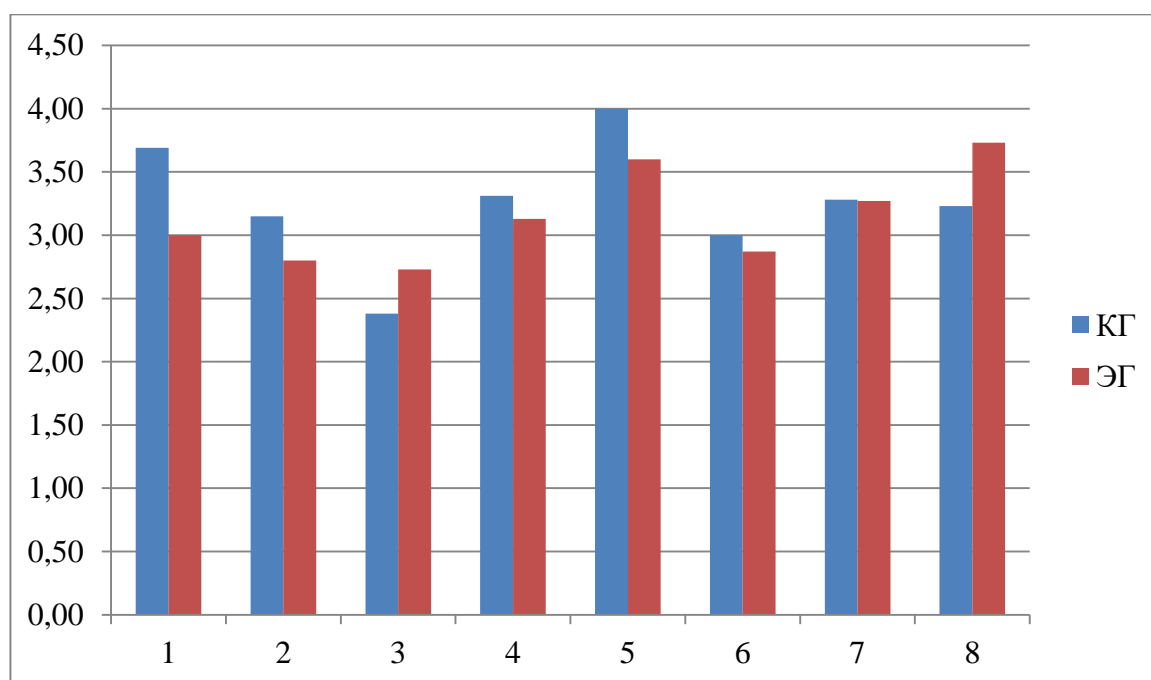


Рис.1. Сравнительная диаграмма средних результатов входного анкетирования, направленного на определение значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов.

Как видно из диаграммы, различия между группами не значительны, а средний уровень по всем показателя в контрольной группе составляет 3,27, а в экспериментальной – 3,15.

После проведения опытно-экспериментальных работ обучающимся была предоставлена та же анкета и результаты итогового тестирования предоставлены в таблице 6.

Таблица 6.

Результаты итогового контроля, направленного на определение значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов (кол-во обучающихся).

№	Вопрос	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Как вы оцениваете свою осведомленность о здоровом образе жизни, его элементах и правилах соблюдения по пятибалльной шкале	4	4	3	2	0	8	4	2	1	0
2.	Насколько важен в Вашей жизни спорт по пятибалльной шкале	3	2	4	3	1	5	6	2	1	1
3.	Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни о пятибалльной шкале	3	3	2	2	3	4	6	2	2	1
4.	Как Вы оцениваете	3	2	6	2	0	6	7	1	1	0

	своё отношение к вредным привычка по пятибалльной шкале										
5.	Имеете ли вы вредные привычки по пятибалльной шкале	5	4	4	0	0	6	5	3	1	0
6.	Соблюдаете ли режим дня по пятибалльной шкале	4	2	3	3	1	5	7	2	1	0
7.	Соблюдаете ли Вы личную гигиену по пятибалльной шкале	3	2	5	3	0	8	4	2	1	0
8.	На сколько, по пятибалльной шкале, Вы оцениваете своё состояние здоровья	4	2	3	2	2	6	7	2	0	0

Сравнительная диаграмма итоговых результатов контрольной и экспериментальной групп по среднему значению представлена на рис.2.

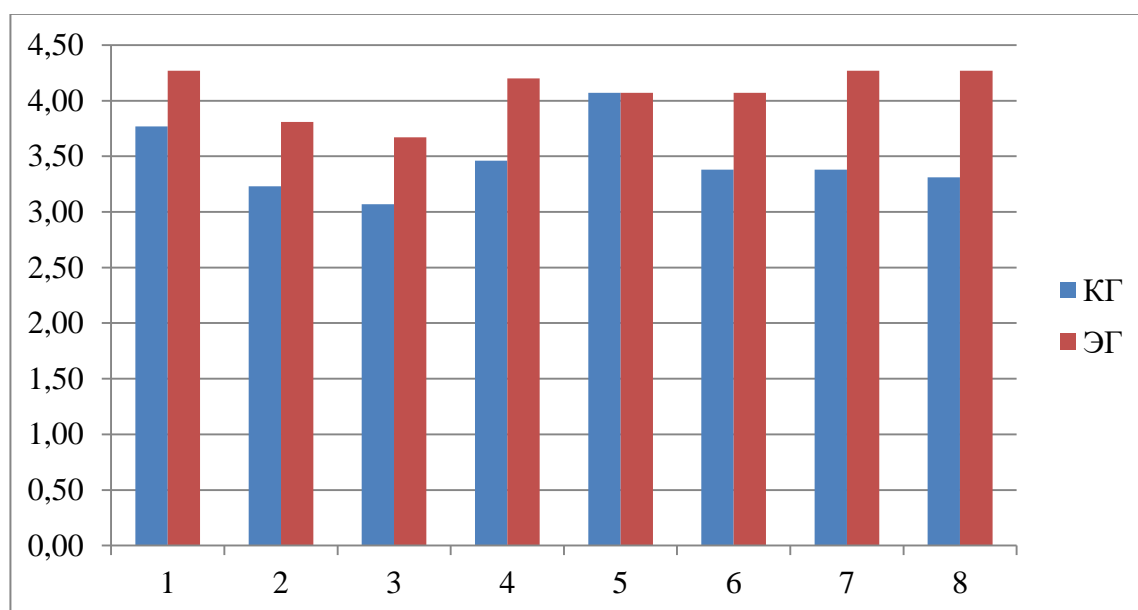


Рис.2. Сравнительная диаграмма средних результатов итогового анкетирования, направленного на определение значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов.

Из диаграммы видим заметный рост показателей в экспериментальной группе, а средний уровень по всем показателя в контрольной группе составляет после проведения эксперимента 3,46, а в экспериментальной – 4,07. А прирост показателей в контрольной группе составил 0,19, в экспериментальной – 0,92. При переводе в проценты видно что в контрольной группе показатели выросли на 5,49%, а в экспериментальной – на 22,61%. (рис.3.).

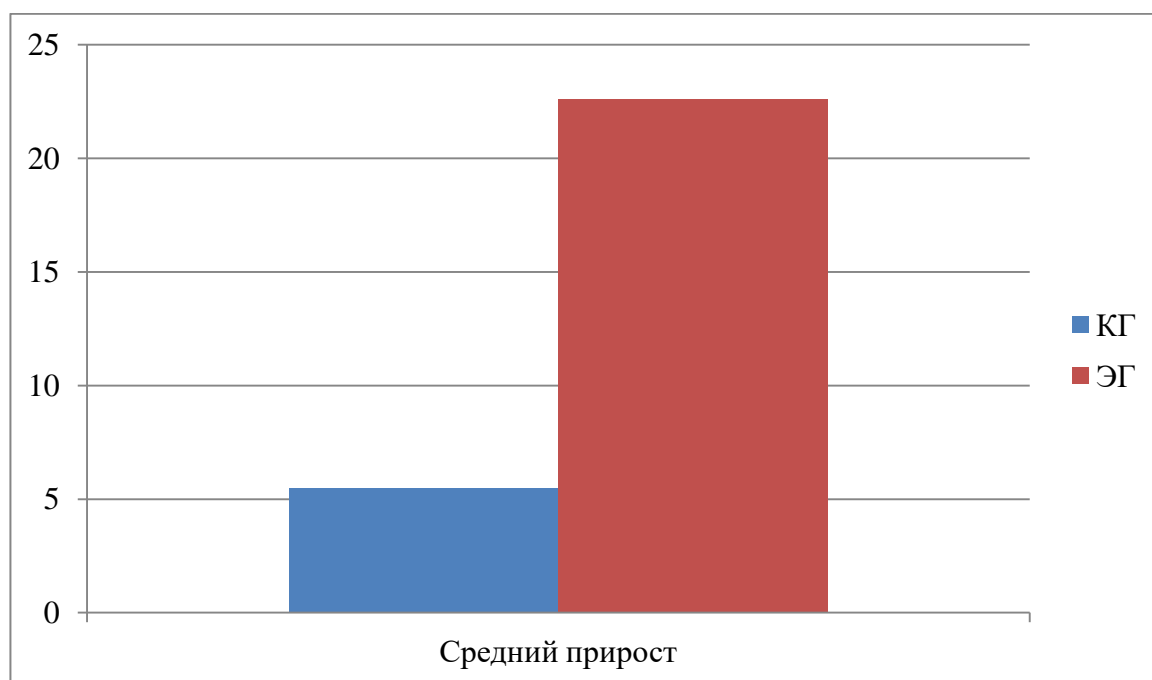


Рис.3. Сравнительная диагностика прироста средних результатов итогового анкетирования, направленного на определение значимости физического воспитания в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов (в %).

В связи с вышесказанным, считаем, что экспериментальная программа дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в

МБОУ «Филимоновская СОШ» доказала свою эффективность в ходе опытно-экспериментальных работ. Гипотеза «предполагается, что обучающиеся школы недооценивают, важность ведения здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом, но разработанная нами программа дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ» доказана, а цель исследования достигнута в полном объеме.

## Выводы

Во время изучения научно-методической литературы по выбранной теме, мы определили понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», подробно разобрали анатомо-физиологические особенности и особенности возрастного развития учащихся 10-11-х классов, а также рассмотрели тему организации физического воспитания в школе.

Итак, здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. В оценке здоровья выделяют два признака: социальный (мера трудоспособности, социальной активности) и личностный (здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека). Важнейшие элементы здоровья – высокий функциональный уровень ведущих адаптивных систем организма и социальная дееспособность. Состояние здоровья человека определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма.

Здоровый образ жизни – это оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни и отсутствие вредных привычек.

Юношеский возраст начинается с завершения полового созревания (девушки 16 лет, юноши – 17 лет) и определяется наступлением гражданской зрелости. С физиологической точки зрения, завершается формирование морфофункциональных систем организма, завершается активный рост. Данный возраст является сенситивным периодом развития силы и выносливости.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствует формированию двигательных навыков. Совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость,



ловкость и формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.

Для определения значимость физического воспитания и спорта в структуре здорового образа жизни учащихся 10-11 классов МБОУ «Филимоновская СОШ» была разработана анкета и проведен социологический опрос. В нем приняли участие 28 обучающихся 10 и 11 классов выбранной школы. Контрольной группой выступили обучающиеся 11 класса в количестве 13 человек, а экспериментальной – 10 класс в количестве 15 обучающихся. По результатам входного контроля существенных различий между группами не выявлено, а средний уровень значимости составляет 3,27 и 3,15 в контрольной и экспериментальной группах соответственно.

Экспериментальная программа дополнительных занятий, направленная на увеличение значимости физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ» была разработана в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями обучающихся 10-11 классов. Программа проходила апробацию в течение 2023-2024 учебного года на базе МБОУ «Филимоновская СОШ». В контрольном классе, 11, занятия проводились согласно учебному плану по предмету «Физическая культура», в экспериментальном классе, 11, - по тому же учебному плану, но с внедрением внеурочных занятий по разработанной экспериментальной программе 1 раз в неделю в течение учебного года.

В результате итогового контроля наблюдается заметный рост показателей в экспериментальной группе, а средний уровень по всем показателям в контрольной группе составляет после проведения эксперимента 3,46, а в экспериментальной – 4,07. А прирост показателей в контрольной группе составил 0,19, в экспериментальной – 0,92. При переводе в проценты видно что в контрольной группе показатели выросли на 5,49%, а в экспериментальной – на 22,61%.

## **Заключение**

В связи с вышеперечисленным, считаем, что экспериментальная программа дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ» доказала свою эффективность в ходе опытно-экспериментальных работ. Гипотеза «предполагается, что обучающиеся школы недооценивают, важность ведения здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом, но разработанная нами программа дополнительных занятий, которая позволит увеличить значимость физического воспитания в здоровом образе жизни учащихся 10-11 классов в МБОУ «Филимоновская СОШ»» доказана, а цель исследования достигнута в полном объеме.

На наш взгляд, результаты данного исследования можно использовать с целью увеличения интереса к здоровому образу жизни и физической культуре.

## Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 64с.
2. Архипова И.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. Пособие. Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. – 154с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
4. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.; ЛГОУ, 1999. – 202с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Ашмарин Б.А.- М.: Просвещение, 1990. – 287с.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
7. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. – Москва, 1994.
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1968. – 234с.
9. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания/ Васильков А.А. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008. – 381с.
10. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
11. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. — Кишинев: Штининца, 1989. – 107с.

12. Вилькин А.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 172с.
13. Волков Л.В. Физические возможности детей и подростков/ Волков Л.В. — К.: Здоровье, 1981. — 120с.
14. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников/ Волков Л.В. — К.: Рад.шк., 1980. — 103 с.
15. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. — Москва, 1999. — 192с.
16. Выдрин В.М. Теория физической культуры/ Выдрин В.М. — Санкт Петербург: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. — 75с.
17. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986. — 256с.
18. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. — Краснояр. гос. ун-т. — Красноярск, 2004 — 150с.
19. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры/ Гужаловский А.А. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 125с.
20. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 152с.
21. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. — Москва, 1994.- 230с.
22. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. — Москва, 1986. — 102с.
23. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта/ Кокоулина О.П. — М.: Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, 2001. — 88с.
24. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А.— Москва, 1983.

25. Коц Я.М., Спортивная физиология. – Москва, 1986.
26. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания/Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
27. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. – Москва, 1995.
28. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств/ Курамшин Ю.Ф. - М.: Советский спорт, 2010. – 464с.
29. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/Курамшин Ю.Ф. – М.: Советский спорт, 2004. – 463с.
30. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Москва, 1987
31. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. — М.: Физкультура и спорт, 1990. – 32с.
32. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, сознание. — М.: Мысль, 1980. – 38с.
33. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359с.
34. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М.. 1992. – 191с.
35. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя/ Лях В.И. – М. 1997.
36. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Физическая культура, 2005. – 544с.
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Матвеев Л.П. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 542с.

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания/ Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 2 том – 256с.
39. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312с.
40. Мотылянская Р.Е. Спорт и возраст. – Москва, 1956.
41. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ.ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998. – 496с.
42. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Мы, наши дети и внуки. – Москва, «Лист», 1997. – 352с.
43. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
44. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. Москва, 1981.
45. Сидоров Л.К. Реализация потребности в движении детей и школьников в системе непрерывного физкультурного образования: концепции, условия, структура: Монография. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. – 84с.
46. Сирис П.З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников/ Сирис П.З., Кабачков В.А. – М.: Просвещение, 1986.
47. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Степаненкова Э.Я. – М.: Академия, 2006. – 264с.
48. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Ч. 1, 2. – 543с.

49. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 286с.
50. Теория и методика физической культуры / Под ред. В.М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988. — 220с.
51. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 463с.
52. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 206с.
53. Уроки физической культуры и IX-X классах средней школы/ Под ред. Г.П. Богданова— М.: Просвещение, 1987. — 187с.
54. Филин В.П. Основы юношеского спорта/ Филин В.П., Фомин Н.А. — М.: Физическая культура и спорт, 1980. — 255с.
55. Харабуга Г.Д. Теория физического воспитания/ Харабуга Г.Д. — М.: Физическая культура и спорт, 1974. — 135с.
56. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Издательский центр «Академия», 2001. — 480с.