



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

**Формирование здорового образа жизни у школьников средствами  
физической культуры**

Выпускная квалификационная работа

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа: «Образование в области безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:  
63, 14 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 14 » 01 2019 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД  
(д.п.н., профессор)  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил  
студент  
ЗФ-314-212-2-1 группы  
Лихолетова Ольга Александровна  
Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент  
Щелчкова Нина Николаевна

Челябинск

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>15</b>
1.1. Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования .....	15
1.2. Методологические подходы к исследованию проблемы формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры....	27
1.3. Модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры .....	33
1.4. Педагогические условия функционирования модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры....	44
Выводы по первой главе.....	56
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>58</b>
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.....	58
2.2. Реализация модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры .....	74
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры....	80
Выводы по второй главе.....	86
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>88</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>91</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>100</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В условиях экономической нестабильности российского общества, сложной экологической обстановки, ослабления инфраструктуры системы здравоохранения заметно ухудшилось состояние здоровья школьников, возможности их жизнеобеспечения, развития и, как следствие, социализации. С каждым годом сокращается количество выпускников школ, которые могут считаться здоровыми, увеличивается число школьников, имеющих хронические заболевания, морфофункциональные отклонения и нервно-психические расстройства.

При этом в нашей стране, судя по материалам заседания Государственного совета «О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здорового образа жизни, здоровье в обществе до сих пор не встало на ведущее место в иерархии человеческих ценностей и потребностей.

Причинами такого положения являются не только длительное неблагоприятное воздействие социально-экономических и экологических факторов, но и ряд негативных тенденций в сфере школьного образования, недостатки в существующей системе спортивно-оздоровительной работы, а также функциональная неграмотность части родителей в вопросах поддержания и развития здоровья детей.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, условий успешного социального и экономического развития любой страны. В настоящее время в России проблема качества и уровня здоровья населения вышла на уровень национально-значимых проблем. Все это требует незамедлительных, радикальных и согласованных действий педагогов, медиков, психологов, социальных работников и всех граждан России.

Наибольшую тревогу вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения, образ жизни которого будет определять качество

трудовых и социальных ресурсов населения, а значит и социально-экономический, политический, научно-технический прогресс общества. Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у молодого поколения определенной системы ценностных ориентации.

Ситуация, когда, с одной стороны, ухудшаются условия окружающей среды, увеличиваются информационные и психологические нагрузки, а с другой стороны, снижаются возможности семьи и школы по обеспечению здоровья детей, диктует необходимость формирования у школьников здорового образа жизни, который, по общему признанию (Р.И. Айзман, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, М.Л. Лазарев, П.Ф. Лесгафт, В.П. Петленко, В.А. Сухомлинский, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева), является универсальным средством от всех болезней сразу.

В современных условиях ведущее место в формировании здорового образа жизни россиян отводится физической культуре и спорту, развитие которых провозглашается приоритетным направлением социальной политики государства.

***Степень разработанности проблемы.*** Различные аспекты поднимаемой проблемы достаточно широко обсуждались в научной и научно-методической литературе и исследовались многими учеными.

Так, социально-философской проблематикой, связанной со здоровым образом жизни, занимались И.В. Бестужев-Лада, В.Л. Еременко, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Матрос, Н.А. Ожеван, В.П. Петленко, А.В. Сахно, И.Н. Смирнов, В.А. Троянский, А.Г. Щедрина, Г.И. Царегородцев и другие.

Поиску и обоснованию технологий физического воспитания и обучения способам сохранения здоровья детей посвящены труды известных ученых: Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, И.В. Богорад, М.Я. Виленский, Д.Д. Донской, К. Динейка, Л.И. Лубышева, И.В. Мурахов, В.И. Столярова, Н.Х. Хакунов, Ж.К. Холодов, К.Д. Чермит и других.

Эколого-гигиеническому аспекту здорового образа жизни посвящены публикации методистов-биологов: Н.Д. Андреевой, Е.П. Бруновт, И.Д. Зверева, О.П. Коломеец, Д.В. Колесова, И.Н. Пономаревой, И.И. Соковня-Семеновой, И.Т. Суравегиной, Л.Г. Татарниковой, З.И. Тюмасевой. А.Г. Хрипковой.

В последнее десятилетие проблема формирования здорового образа жизни широко рассматривается в работах специалистов по основам безопасности жизнедеятельности: Н.К. Барсуковой, Е.Л. Вишневской, В.Б. Волошинова, А.М. Глаголева, В.А. Кабачкова, Е.Н. Литвинова. М.Ф. Малышевой А.Т. Смирнова, В. Сапронова, И.К. Топорова, Т.И. Широковой.

Анализ различных источников (В.К. Бальсевич, А.А. Бишаева, Э.М. Казин, Н.К. Смирнов, О.Л. Трешева и др.) показывает, что в настоящее время сложился ряд противоречий между:

- потребностью общества в здоровых, активных гражданах - и катастрофически ухудшающимся состоянием здоровья подрастающего поколения;

- необходимостью организации эффективного и целенаправленного формирования здорового образа жизни подрастающего поколения в семье и образовательных учреждениях и недостаточной разработанностью содержания, форм и методов здоровосберегающего воспитания и педагогических условий, обеспечивающих эффективность воспитательного процесса;

- изменениями, происходящими в ценностных ориентациях современных школьников и содержанием физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующей приобщению их к ценностям здорового образа жизни;

- высокой степенью проработанности медико-биологических аспектов проблемы обеспечения здоровья - и недостаточной изученностью вопросов о социально-педагогической сущности здорового образа жизни и значении

физической культуры в процессе социализации учащихся общеобразовательной школы;

- ожидаемыми результатами, характером требований, которые предъявляет система валеологического воспитания школьников ко всем участникам образовательного процесса, - и подготовленностью педагогов и родителей к их реализации.

На основании вышеизложенного, анализа научных исследований, результатов собственных изысканий, выявленных противоречий мы определили **проблему** исследования: при каких педагогических условиях процесс формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры будет эффективным?

Социальная, педагогическая и практическая актуальность проблемы, ее недостаточная разработанность в теории и практике школьного образования обусловили выбор **темы** исследования: «**Формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры**».

**Цель исследования** – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

**Объект исследования** – система физического воспитания школьников.

**Предмет исследования** – процесс формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что процесс формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры будет осуществляться более эффективно, если:

1. На основе системного и личностно-ориентированного подходов, будет разработана и реализована структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

2. Эффективное функционирование данной модели осуществляется при раскрытии педагогических условий:

а) создание предметной образовательной среды;

б) взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

в) будет внедрен комплекс эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

3. Будет разработана система критериально-уровневой оценки эффективности процесса формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

В соответствии с поставленной целью и выявленной гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогические основы состояния проблемы, уточнить и конкретизировать основополагающие понятия темы исследования.

2. На основе системного и личностно-ориентированного подходов разработать структурно-содержательную модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

3. Выявить и обосновать педагогические условия, обеспечивающие эффективное функционирование структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

4. Разработать систему критериально-уровневой оценки эффективности процесса формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

5. Экспериментальным путем проверить эффективность функционирования структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры при реализации специально выявленных педагогических условий.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили философские, педагогические и психологические положения: теория

системного подхода (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, В.М. Басова, И.В. Блауберг, В.А. Караковский, В.П. Кузьмин, Г.Н., Л.И. Новикова. Н.М. Таланчук), личностно-ориентированного подхода (Е. В. Бондаревская, И. П. Иванов, В. А. Слостенин, М. И. Шилова); фундаментальные исследования в области педагогической и медицинской валеологии (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, ИИ. Брехман, ВН. Казначеев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова); исследования по возрастной физиологии (М.В. Антропова, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер); философско-педагогические основы формирования ценностных ориентации личности (М.Я. Виленский, М.Г. Казакина, А.В. Кирьякова. В.А. Ядов); общие основы теории и методики физического воспитания (Б.А. Ашмарин, А.П. Матвеев, Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников); аксиологический, деятельностный и ценностно-ориентационные подходы к формированию культуры личности (А.И. Арнольд, Т.К. Ахьян, Э.А. Баллер, Н.В. Бордовская, З.И. Васильева, В.Е. Давидович, Ю.А. Жданов, Н.С. Злобин, И.С. Маркарян, Е.И. Казакова, М.С. Каган Л.Н. Коган, А.А. Кирьякова, В.Д. Повзун, В.С. Семёнов, Н.З. Чавчавадзе); научные работы, рассматривающие содержание и значение физической культуры как вида культуры общества и личности (В.К. Бальсевич, Н.Н. Визитей, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, Н.А. Пономарёв, С.С. Филиппов); - основные положения о здоровом образе жизни человека (А.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, Э.Н. Вайнер, В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова); учение о физическом и психическом развитии детей (Б.Г. Ананьев, М.В. Антропова, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин); теоретические разработки об образовательной среде, здоровьесберегающем образовании (Н.В. Никитина, И.Л. Орехова, Т.Ф. Орехова, Н.К. Смирнов, З.И. Тюмасева, Н.Н. Щелчкова и др.).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:



– *теоретические*: анализ нормативно-правовых документов; философской, психолого-педагогической, медико-биологической литературы и электронных информационных ресурсов по проблеме исследования; анализ нормативных документов, анализ методической документации, сравнение, классификация, систематизация, прогнозирование, планирование, моделирование;

– *эмпирические*: анкетирование, тестирование, беседа, педагогический эксперимент, количественный анализ полученных данных с использованием методов математической статистики.

### **Организация, база и этапы исследования.**

Опытно – поисковая работа проводилась в три этапа с 2017 по 2019 годы на базе МАОУ «Лицей №67 г. Челябинска». В экспериментальной работе приняли участие 42 учащихся.

*На первом, констатирующем, этапе исследования (2017 г.)* осуществлялось накопление теоретического и эмпирического материала: изучение и анализ нормативно-правовой базы, философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, диссертационных работ близких к теме исследования. Это позволило сформулировать ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы.

*Второй этап исследования – формирующий (2018-2019 гг.),* предусматривал проверку гипотезы исследования. На данном этапе разработана и апробирована структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры при реализации педагогических условий. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

*На третьем этапе исследования, контрольном (2018-2019 гг.),* обеспечивались систематизация и обобщение результатов внедрения

структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры при реализации педагогических условий, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов, внедрение результатов исследования в практику работы МАОУ «Лицей №67 г. Челябинска», оформление диссертационного исследования.

**Научная новизна** состоит в следующем:

1. Сформирован понятийно-терминологический аппарат, доказана необходимость и целесообразность формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

2. На основе системного и личностно - подходов разработана и экспериментальным путем проверена структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

Выявлены и обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективное функционирование модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры:

а) создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления процесса формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

б) взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

в) будет внедрен комплекс эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в следующем:

- теоретически обосновано и содержательно раскрыто понятие «формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры», которое мы понимаем как систему организационных физкультурно-оздоровительных мероприятий,

направленных на повышение уровня физического развития и оздоровления, использование комплекса физкультурных средств, направленных на усвоение, совершенствование и закрепление специфических знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

- расширены представления о значимости средств физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников, в сохранении и укреплении их здоровья;

- результативно использованы теоретико-методологические подходы (системный и личностно-ориентированный) для разработки структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что:

- разработанная и апробированная структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры при реализации педагогических условий может быть использована в общеобразовательных учреждениях;

- материалы исследований могут быть использованы в системе повышения квалификации специалистов физкультурного образования и в системе дополнительного педагогического образования.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования** обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством:**

- участия автора в работе научно-практических конференций разного уровня:

Всероссийской научно-практической молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - (г. Челябинск), 2017;

Всероссийской научно-практической молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - (г. Челябинск), 2018;

– публикаций статей в теоретических и научно-практических сборниках: г. Челябинск (2017-2018 гг):

1. «ГТО как средство повышения физической культуры и укрепления здоровья подростков» Лихолетова О.А., Щелчкова Н.Н., «Экологическая безопасность, здоровье и образование»: сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2017. – С.171-174.

2. «Опыт применения игровых комплексов ГТО в формировании здорового образа жизни старших школьников», Лихолетова О.А., Щелчкова Н.Н., «Экологическая безопасность, здоровье и образование»: сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2018. – С. 148-153.

3. « Современные подходы к организации физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями», Лихолетова О.А., Бухарин В.А., «Здравоохранение, образование и безопасность», научный журнал №3(15)2018, с. 92

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Авторская модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры, разработанная на основе системного и личностно-ориентированного подходов, включающая целевой, структурно-содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный блоки. Модель предполагает единство цели, задач, принципов

физкультурно-оздоровительной деятельности, критериев ее успешности, комплекса педагогических условий и программно-содержательного обеспечения процесса формирования здорового образа жизни школьников.

2. Комплекс педагогических условий, способствующих эффективной реализации модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры:

а) создание предметной образовательной среды для осуществления процесса формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

б) взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

в) будет внедрен комплекс эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

3. Разработанная система критериально-уровневой оценки эффективности процесса формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

**Структура диссертации.** Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

## **ГЛАВА 1.**

# **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **1.1. Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования**

Внимание к проблеме сохранения здоровья в мире, в целом, и в отдельных странах, в частности, увеличивается с каждым годом. Ее решение становится актуальной, необходимой, о чем свидетельствуют нормативно-правовые документы, акты разного уровня, национальные концепции, программы, проекты, направленные на сохранение, укрепление здоровья подрастающего человека, а также на пропаганду здорового образа жизни.

В свое время еще выдающийся чешский мыслитель и гуманист Я.А. Коменский высказывал мысль, согласно которой человеческую жизнь можно считать полноценной при условии здоровья. В сочинении «Великая дидактика» подчеркивается, что для правильного роста и развития ребенка необходимо, чтобы он научился заботиться о тоне тела.

Ведущими категориями нашего исследования являются понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «здоровый образ жизни школьников», «средства физической культуры», которые понимаются нами следующим образом:

В научной литературе представлено более ста определений понятия «здоровье», систематизация которых осуществлена в работах Ю.П. Лисицина, П.И. Калью, И.И. Брехмана, Е.Л. Овчарова [15, 26, 41, 42, 54].

Здоровье – это интегрированное понятие, которое включает составляющие физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность,

которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Здоровье – состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков» (ВОЗ).

Здоровье – способность человека приспосабливаться к окружающей среде с учетом собственных возможностей, противостоять внешним и внутренним воздействиям, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, т. е. обеспечивать свое благополучие.

Здоровье – такое естественное состояние организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения, когда жизнь и деятельность выливаются в гармоническую реализацию всех возможностей и качеств человека и как личности, и как живого существа.

Согласно «новой концепции» онтологическая сущность здоровья характеризуется через адаптивные возможности организма [57, 58].

Именно в связи с этим В.П. Петленко приводит такое определение: *«здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптивными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися»* [58, с. 23].

В работах С.В. Попова (1996) и В.П. Петленко (1996), освещающих ЗОЖ школьников, описывается несколько видов здоровья. Остановимся более подробно на них.

*Физическое здоровье* – уровень развития и роста систем и органов человека, основу которого представляют функциональные и морфологические резервы, помогающие развить адаптационные реакции. (*Соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма, основу которого представляет биологическая программа индивидуального развития человека, обусловленная базовыми потребностями, раскрывающимися на различных этапах развития. Такие потребности

являются и пусковым механизмом развития, а также обеспечивают индивидуализацию этого процесса развития человека.

*Психическое здоровье* – это состояние психической сферы, основой которой представляет состояние душевного комфорта, помогающий раскрывать адекватную поведенческую реакцию человека. Это состояние зависит как от биологических, так и социальных нужд, а также возможностями их удовлетворения.

*Нравственное здоровье* – это комплекс мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности человека, основу которой представляет комплекс ценностей, мотивов и установок поведения личности в социуме. Нравственным здоровьем обусловлена духовность индивида, так как оно связано с общечеловеческими понятиями любви, добра, а также красоты.

Образ жизни – социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни.

Образ жизни – это метод существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения человека (ВОЗ).

Социально-гигиенические, клинико-социальные, эпидемиологические и многие другие исследования доказали, что *здоровье человека всегда зависит от ЗОЖ*.

Согласно исследованиям Ю.П. Лисицина и Ю.М. Комарова образ жизни человека формирует здоровье и занимает около 50-55% от всех факторов, влияющих на здоровье населения [42].

Также к иным факторам, которые влияют на здоровье, можно отнести: на первом месте экология (около 20-25%), далее следует наследственность (20%), затем влияние здравоохранения (порядка 10%).

Использование любого определения или понятия, в том числе, и «здоровый образ жизни», предполагает выявление его сущности. Поэтому для этого мы используем несколько источников. Понятие, как следует из



пояснения в исследовании Л.Н. Войт «Здоровый образ жизни», это «определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей» [18, с. 6].

ЗОЖ, объясняется в энциклопедическом словаре, написанным В.С. Безруковой, это «мировоззренческая и поведенческая система человека, обеспечивающая его физическое, психическое и духовное благополучие в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями» [7, с. 321]. Формирование ЗОЖ, также описано в Приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 года, и это «комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование к личной ответственности за свое здоровье» [63], Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 г. № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»[64].

М.М. Борисов (1993) и М.Я. Виленский (1996) понятие ЗОЖ описывают, как совокупности способов и форм повседневной культурной жизни индивида, объединяющей ценности, нормы и смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, раскрывающие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению различных функций организма [17, с.12].

Мы считаем, что все части ЗОЖ используются учащимся в его жизненных планах, целях, задачах, а также в поведении.

Ключевыми элементами ЗОЖ можно выделить: культуру учебного труда в школах, организацию режима дня, отдыха, сна, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям; организацию индивидуального режима двигательной активности и физической культуры; содержательный отдых, оказывающий развивающее воздействие на индивида; отказ от

вредных привычек; соблюдение личной и общественной гигиены; закаливание организма; культура общения и поведения; самоконтроль за своим здоровьем, физическим развитием и двигательным режимом.

Для грамотного использования этих элементов ЗОЖ помогают учебно-методические пособия и книги, недостаток которых ощущался не так давно.

На современном этапе выпускается много научно-популярной литературы для детей, энциклопедий и методических пособий [13, 16, 28, 49], разрабатываются и издаются учебники по методике спорта и физической культуры [49, 51, 71], раскрывающие такие элементы ЗОЖ, как правила личной гигиены, развитие двигательных качеств, формирование навыков по сохранению здоровья человека. Поэтому сегодня есть возможность создать учебный процесс по повышению и сохранению ЗОЖ школьников в соответствии с педагогическими установками.

Известный философ и педагог Д. Локк установил связь между физическим состоянием индивида и его способностью поддерживать свое здоровье. В исследовании «Мысли о воспитании» раскрыты условия, которые помогают воспитать здорового ребенка: питание, закаливание, сон, нужная одежда, режим дня. Так Д. Локк относил учебную нагрузку, физический труд к числу факторов, способствующих сохранению здоровья.

Французский философ Ж.-Ж. Руссо писал о том, что для грамотного воспитания детей нужно использовать положительный опыт народов, которые славятся отличным здоровьем. Что касается физического совершенствования, то оно, по мнению Ж.-Ж. Руссо, раскрывается во время занятий ручным трудом и общением человека с природой.

Психолог И.Г. Песталоцци раскрыл теорию элементарного образования, во главе которой располагаются идеи гармоничного развития разных сторон индивида – умственных, физических, нравственных. В труде «Как Гертруда учит своих детей» он описал систему упражнений, которые сохраняют хорошее самочувствие.

Если говорить об исследованиях российских ученых по сохранению и развитию ЗОЖ, то стоит отметить М.В. Ломоносова. В работе «О сохранении и размножении русского народа» ученый отвел ключевую роль наследственному фактору в развитии здорового поколения. В следующих работах Ломоносов писал о роли гигиены и режима питания с учетом возрастных особенностей человека.

Известный автор и педагог К.Д. Ушинский доказал влияние закаливания и физических упражнений на здоровье человека. О тесной связи между физическим и умственным развитием писал П.Ф. Лесгафт. Про гармоничное развитие личности говорил В.А. Сухомлинский, он изучил роль педагога в этом процессе: главной задачей в работе учителя должна быть забота о здоровье учеников.

На современном этапе поиск форм развития по формированию у детей и подростков ЗОЖ продолжается, о чем говорят исследования Н.В. Гороховой, Д. Алленсворта, В.Г. Рындак, Ю. Кольбе, Колесниковой, Л.Ю. Минеева, Э. Лоусона; М.М. Безруких, Г.А. Засобиной, Е.В. Кирнасюк, Г.С. Козупица, Т.В. Шамардиной, В.В. Пономарева, Л.Ф. Тихомировой, О.А. Шклярской и многих других.

В исследованиях данных ученых особо выделяется, что формирование ЗОЖ нужно начинать с раннего детства, а далее продолжать в течение всего периода обучения в школе и взросления. При этом «уже на подростковом этапе нужно научить управлять поведением и повысить значение укрепления и сбережения здоровья» [71, с. 58].

Сегодня наука выделяет новые принципы формирования ЗОЖ:

1) Принцип актуальности. Способствует обеспечению у школьников наиболее своевременной и нужной информацией. Актуальность информации подтверждается современными целями по поддержанию ЗОЖ, задачами здравоохранения. Это отражает проблемы, связанные со здоровьем учеников, социальными нормами и ценностями, экологией и т. д.

2) Принцип научности рассматривает развитие теоретической и практической деятельности на основе научных данных. Согласно этому принципу в воспитании активно пользуются данными общественных наук (психологии, социологии педагогики и многих других), которые помогают донести информацию в понятной и интересной форме [35].

3) Принцип доступности рассматривает содержание, формы, средства обучения, методы в соответствии интересам и потребностям учащегося. Этот принцип изучает наиболее эффективный для усвоения объем информации. Особую роль для реализации этого принципа имеют дидактические подходы к изложению: четкое формулирование обобщений и выводов переход от простого к сложному, от известного к неизвестному и другие. Доступность информации достигается также отсутствием в ней неясных терминов, эмоциональной образной речью, использованием в качестве примеров историй и жизненных фактов, использованием наглядных материалов и примеров.

4) Принцип положительного ориентирования рассматривает выбор типов поведения и стилей жизни, которые направлены на положительные, эталонные образцы, одобряемые в социуме. Согласно этому принципу особенное внимание уделяется позитивным, с точки зрения ЗОЖ, стилям жизни, их влиянию на организм человека с точки зрения эффективности.

5) Принцип активного участия формирует устойчивое закрепление знаний о ЗОЖ, включающий эффективный и оптимальный анализ. При этом ученики предлагают свои причины по предлагаемому вопросу и используют наиболее подходящую точку зрения в процессе ее обсуждения с педагогом. Учащиеся решают ситуационные задачи для выбора и принятия решения, используются ролевые игры, рисование газет на тему и т.п.

6) Принцип единства теории и практики формирует возможность навыков полученных подростком или группой подростков, а также знаний на практике. Реализации этого принципа помогает изучение материалов, исследование причин поведения в разнообразных ситуациях.

7) Принцип индивидуального подхода рассматривает использование индивидуальных особенностей учащихся. Нужно, чтобы каждый ученик получил индивидуальную консультацию по вопросам ЗОЖ, а также охраны и укрепления здоровья.

8) Системность является основой формирования позитивных в отношении ЗОЖ, а также помогает сознательной смене стиля жизни при изменении условий жизнедеятельности. Реализация принципа возможна при координации деятельности всех учреждений, влияющих на воспитание учеников.

9) Принцип иллюстративности помогает убедительному и доходчивому изложению материала, улучшает его восприятие учениками.

10) Принцип стимулирования сознательности и активности формирует активность учеников в вопросах ЗОЖ, такая активность будет только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип является ключевым, так как играет роль основополагающего для изменения форм поведения и стиля жизни, способствующего ЗОЖ. Мы согласны с Л.Б. Кофманом, который, пишет, что при разработке программы по формированию ЗОЖ ключевое значение принадлежит медицинской науке: информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям биологии и медицины, быть научно объективной, достоверной и обоснованной [37].

Главное значение в формировании ЗОЖ принадлежит урокам физической культуры, особый потенциал которых должен быть направлен на развитие личности учеников, полноценную реализацию двигательных способностей, гармонизацию психического и духовного здоровья.

Следует обратить особое внимание на исследование И.Н. Воробьевой, которая посвятила его о дидактическому потенциалу уроков физической культуры. Ученый пишет о том, что занятия формируют не только личность, но и все общество в целом, так как влияет на «становление и поддержание такого важного социального течения, как активное физкультурное движение,

то есть совместной деятельности людей по формированию, развитию, использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры и спорта» [20, с. 37].

Процесс развития ЗОЖ учеников предполагает воспитательную работу за счет средств оздоровительной физической культуры. Главная задача системы физкультурно-оздоровительного воспитания в школах – Эффективное и гармоничное развитие индивида, формирование у детей и подростков ЗОЖ и рациональной двигательной активности. Сущность воспитания у учеников основ ЗОЖ отражает главные способности и качества, которые являются основой личности наполнять жизнь полноценным содержанием, успешно развиваться, формировать свои ценности. К наиболее важным из них относятся способность и готовность к ЗОЖ, развитие знаний, умений и способностей индивида к самостоятельному оздоровлению.

ЗОЖ ученика нужно раскрывать в аспекте устойчивых форм жизнедеятельности, которые складываются в систему самосовершенствования индивида, организованную путем воздействия на нужды для сохранения и формирования собственного и социального здоровья. ЗОЖ выступает главным условием освоения учениками своего опыта, является оптимальным инструментом при достижении конкретных социально-педагогических целей.

Физическая культура и ЗОЖ имеет значительный функциональный и общественный потенциал для формирования здоровья и является главной основой становления ЗОЖ учеников и их социализации в обществе.

Во главе формирования ЗОЖ лежит процесс развития ценностно-мотивационных ориентаций по части здоровья, который содержит три уровня: поиск и оценку ценностей для «себя»; выбор ценностей и присвоение их в деятельности; прогнозирование роли выбранных ценностей в обществе.

Процесс формирования ЗОЖ учащихся средствами физической культуры имеет особенности, которые состоят в том, чтобы данный процесс, мог протекать в здоровьесберегающих условиях, а также был основан на

принципах и эмоционального насыщения физкультурно-оздоровительной деятельности; нацеленность на базовые потребности учеников; общественного влияния физической культуры; индивидуальных направлений продвижения учащихся в процессе их воспитания и обучения.

Согласно организации целостного педагогического процесса ЗОЖ помогает привлекать всех учащихся, в независимости от физической подготовленности и состояния здоровья в физкультурно-оздоровительную деятельность, во время которой школьники приобщаются к общественным ценностям, основная из которых – это здоровье. Итогом физкультурно-оздоровительной деятельности будет «высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие, ориентация на ЗОЖ» [20, с. 37].

Раскрывая потенциал занятий физической культуры, автор Н.Н. Бачурин говорит о том, что, когда посещение занятий по физической культуре является систематическим и постоянным, то они обеспечивают учащимся высокую работоспособность при освоении других различных предметов, также предотвращает массовые заболевания и эпидемии. Но этого эффекта можно добиться лишь при условии дозированных нагрузок в соответствии с нормами возрастного развития учащихся. Еще одним условием Н.Н. Бачурин отмечает получение удовольствия от занятий физической культурой [6, с. 201].

Согласно оценке уроков физической культуры в школьной среде добиться постоянного посещения занятий очень сложно, потому что в этом возрасте многое критикуется. Об этом также пишет ученый А.С. Ананьев, по выводам которого подростки либо высмеивают культуру ЗОЖ, либо и вовсе ее игнорируют [4, с. 4107].

Чаще всего, пишет А.С. Ананьев, термин «здоровье» является достаточно абстрактным для подростков, представление о нем имеет частичный характер, а в системе ценностей ему отводятся низкий уровень: «Вообще проблема выбора здорового образа жизни редко стоит перед

подростками. Чаще распространен тот жизненный принцип, когда считается, что можно просто жить, ни о чем, не задумываясь» [4, с. 4107].

Для того чтобы занятия по физической культуре стали бы особо привлекательными для подростков нужно выработать особую систему мер. Ученые-педагоги предлагают различные факторы, формирующие интерес к занятиям физической культурой:

- 1) достаточная и качественная материально-техническая база (стадион, инвентарь, оборудование),
- 2) психологически комфортная среда,
- 3) разнообразие способов обучения и тренировки,
- 4) возможность заниматься любимым видом спорта на уроках,
- 5) создание вокруг ученика развивающей информационной среды, которая влияет на его мировоззрение, мотивирует к получению знаний, позволяющими грамотно, эффективно и с пользой для своего организма взаимодействовать с окружающей средой.

Самые значимые исследования, посвященные роли физической культуры в формировании ЗОЖ школьников, грамотные и наиболее эффективные – это работы Н.П. Абаскаловой, О.П. Бахтинова, В.К. Бальсевич, О.Ю. Баладанова, И.З. Козловского, Л.И. Лубышевой и многих других.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что инновационным для нашей работы по формированию здорового образа у школьников является комплексное, систематическое использование средств физической культуры.

**Средствами физической культуры называют совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.**

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры – это физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, кроме того специально изготовленный инвентарь,



технические средства, тренажерные устройства, также идеомоторные, аутогенные и психогенные средства.

**К специальным средствам физической культуры относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.**

Физические упражнения являются основным средством, так как они позволяют решать в основном все цели физического воспитания. Естественные силы природы и гигиенические факторы такими возможностями не обладают и поэтому их можно отнести к дополнительным средствам.

Родовидовой анализ понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «здоровый образ жизни школьников», «средства физической культуры» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры», которое мы понимаем как *систему организационных физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение уровня физического развития и оздоровления, использование комплекса физкультурных средств, направленных на усвоение, совершенствование и закрепление специфических знаний о здоровье и здоровом образе жизни.*

Теоретическое изучение проблемы исследования показало, что формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры является актуальной педагогической проблемой.

## **1.2. Методологические подходы к исследованию проблемы формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры**

Методологическая база диссертационного исследования включает совокупность методологических подходов. Анализ литературы по проблеме исследования позволил нам выделить подходы, которые, на наш взгляд, наиболее полно решают поставленные задачи – *системный и личностно-ориентированный* [25, 35, 85].

*Данные подходы положены для создания модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.*

По мнению И.Б. Котовой, теория личностно ориентированного обучения связана с идеей гуманизации образования. Образование можно считать личностно-ориентированным, если оно сфокусировано на «зону ближайшего развития». При этом учитель не должен воспринимать ученика как средство достижения своих целей. Наоборот, ученик должен восприниматься как интересный, не похожий на других человек. Личностно ориентированное обучение означает персонализацию педагогического взаимодействия, которое требует отказа от ролевых масок и адекватного включения в этот процесс личного опыта (чувств, переживаний, эмоций, соответствующих им действий и поступков) [28].

Л. Колберг и Г.Н. Сериков также пишут о том, что учитель использующий личностно ориентированный подход не учит, а стимулирует ученика к саморазвитию. Для данного учителя важно активизировать ученика, создать условия для его развития. Личностно-ориентированное обучение предполагает появление потребности в использовании диалога в образовании, индивидуализация и творческая направленность процесса обучения [29, 70].

В.П. Петленко указывает на то, что личностно-ориентированный подход строиться на ряде принципов: вариативность, синтез интеллекта,

аффект и действие, а также приоритетный старт. Он объясняет эти принципы следующим образом [57].

Вариативность предполагает использование разнообразных моделей обучения, с учетом индивидуальности учеников, использование их опыта. При этом взрослые несут ответственность за то, чтобы этот принцип соблюдался.

Синтез представляет собой технологии, вовлекающие детей в процесс обучения, совместного действия и эмоционального освоения мира.

Старт характеризуется вовлечением обучающихся в предпочтительные виды деятельности.

Также М.В. Созинов отмечает следующие принципы [71]:

1. Принцип личностного целеполагания, т.е. обучение должно строиться с учетом личных учебных целей ученика.

2. Принцип выбора индивидуальной образовательной траектории. Необходимо соответствие формируемого обучающимся личностного содержания образования задаваемому ему содержанию, имеющему характер образовательных стандартов.

3. Принцип метапредметных основ образовательного процесса. Данный принцип определяет конструирование обучения с учетом предоставления возможности обучающемуся выбирать методы познания.

4. Принцип продуктивности обучения. При этом главным ориентиром обучения представляется личное образовательное приращение ученика, которое складывается из его внутренних и внешних образовательных продуктов учебной деятельности.

5. Принцип первичности образовательной продукции обучающегося. Данный принцип предполагает продуктивный характер образовательной деятельности, с усвоением образовательных стандартов через сравнение с собственными знаниями.

6. Принцип ситуативности обучения. Согласно данному принципу, необходима организация творческой деятельности, при этом учитель создает или использует необходимую образовательную ситуацию.

7. Принцип образовательной рефлексии. Согласно данному принципу существует необходимость осознания способов деятельности, выделение ее смысловых особенностей.

Рассмотренные принципы представляют собой основу организации личностно-ориентированного обучения на разных этапах обучения. В ходе реализации данных принципов необходимо учитывать конкретные условия, которые относятся к содержанию, технологии, формам и методам организации образовательной деятельности.

В основе личностно-ориентированного обучения лежат понятия, определяющие педагогическую деятельность, и являются главным инструментом мыслительной деятельности. Если данные понятия отсутствуют в сознании учителя, то это делает невозможным применение рассматриваемой технологии.

Использование личностно-ориентированного подхода в формировании ЗОЖ у школьников средствами физической культуры включает в себя:

- во-первых, определение цели и задачи образовательной программы в формировании ЗОЖ у школьников;
- во-вторых, индивидуализацию ЗОЖ, направленного на сохранение и укрепление здоровья школьников;
- в-третьих, воспитание психически и физически развитого человека, соблюдающего правила здорового образа жизни.

В соответствии с личностно-ориентированным подходом для формирования ЗОЖ в центр образовательной системы должны ставить личность участников образовательного процесса, обеспечение безопасных, комфортных условий для развития и реализации возможностей.

Личностно-ориентированный подход предлагает активное участие самого школьника в формировании ЗОЖ, в формировании личного опыта,

который получит учащийся через постепенное расширение сферы деятельности, развитие саморегуляции, появление самосознания и активной жизненной позиции, формирование ответственности за свою жизнь и здоровье[52].

Системный подход согласно И.В. Блауберг и Э.Г. Юдину [38, с. 188], направлен на исследование объекта как целого и формирование методов этого изучения.

Системный подход в образовательной деятельности раскрывает переход к стратегии социального проектирования и конструирования системы образования на основе разработки содержания и технологий, формирующих пути и методы достижения личностного и познавательного развития учеников как основной задачи и главного компонента современного образования [78].

Системный подход не ориентируется практику решения проблем, в ближайшее время, без учета последствий таких решений в будущем и «исходит из того, что специфика сложного объекта (системы) не исчерпывается особенностями ее факторов, а коренится, в характере связей и отношений между определенными элементами, и имеет своей главной задачей выявление механизмов «жизни», то есть функционирования и развития объекта в его внутренних и внешних характеристиках» [33, с. 147].

Для выявления значения системного подхода к образованию и воспитанию очень важно, что в познании явлений реальной действительности существуют несколько значений [24, с. 117]. Тогда основным содержанием ее познания являются «уже не столько предметы или системы сами по себе, сколько их взаимоотношения, баланс разнообразных сил, факторов, процессов и т.д., то есть сложный синтез знаний о совокупности явлений, не имеющих одного обоснования» [28, с. 108]. Актуальная необходимость познавать явления «...не только сами по себе, но и как части, элементы или компоненты некой более широкой системы» [8, с. 95], в данном случае педагогической системы.

В исследованиях ученых-педагогов значение системного подхода раскрывается через его принципы [28, 45, 77]: целостность – несводимость свойств системы к сумме свойств составляющих ее частей и не выводимость из последних целого; структурность – возможность анализа системы только с помощью установление ее структуры, то есть отношений и связей системы; взаимозависимость среды и системы – система развивает и открывает свои элементы в процессе взаимодействия со средой, являясь при этом активным компонентом; иерархичность – каждый элемент системы может характеризоваться как система, а анализируемая в этом случае система являет собой одну из частей более обширной системы.

Взаимосвязь, помогающая обеспечить целостность всех подсистем, а в нашем случае, педагогического процесса, является системообразующей, приводя элементы его в целую систему, она определяет ее из окружающей среды, закрепляет и обеспечивает упорядоченность частей данной структуры, определяя тем самым элементы на «свои места». Значение воспитательного процесса увеличивается при возрастающей роли системообразующих связей.

Системный подход в педагогике появляется тогда когда, что предмет «воспитание» исследуется как системный объект, и именно на этом его понимании делаются научные и практические выводы [17, с. 121]. Предметный, исторический и функциональный компоненты системного подхода требуют реализации в единстве таких принципов исследования, как историзм, учет всесторонних связей и развития, конкретность.

Изучение системного подхода в педагогике предполагает единство педагогической теории, эксперимента и практики. Педагогическая практика является особенным критерием истинности научных познаний, которые разрабатываются теорией и как правило проверяются экспериментом.

Системный подход исследует значение отдельных элементов системы, процессов в развитии личности как части целого.

А.С. Макаренко сформулировал ряд положений, которые актуальны для нашего исследования:

— человек воспитывается не по частям, он создается синтетически всей суммой влияний, которым он подвергается;

— там, где воспитатели не соединены в коллектив и коллектив не имеет единого плана работы, единого точного подхода к ребенку, там не может быть никакого воспитательного процесса;

— решающим в деле воспитания является не метод отдельного учителя и даже не метод целой школы, а организация школы, коллектива и организация воспитательного процесса.

Эффективное формирование ЗОЖ у школьников средствами физической культуры возможно лишь при системной совместной деятельности учителя и учеников. Неполный учет идей системного подхода может отрицательно отражаться на результатах формирования ЗОЖ.

В соответствии с системным подходом ЗОЖ и деятельность по его формированию нужно раскрывать как определенный процесс или система, компоненты которой взаимообусловлены и связаны между собой. Только гносеологический, факторный, аксиологический, психологический и другие основы изучения, взятые в совокупности помогут представить механизмы влияния на содержание процесса его формирования и выяснить внутреннюю структуру ЗОЖ.

### **1.3. Модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры**

Сущность термина «модель» раскрывается в литературе как образец (стандарт, эталон); устройство, воспроизводящее, имитирующее строение и действие какого-либо другого моделируемого устройства в научных, производственных или других задачах. В широком смысле, под моделью является любой образ (условный и мысленный: изображение, описание, схема, график, план, карта, чертеж) какого-либо объекта, процесса или явления, используемый как его заменитель.

Проблема моделирования одна из важнейших методологических проблем, выдвинутых развитием наук XX в., в особенности физики, химии, кибернетики. Интерес к моделям и моделированию стал всеобщим, и нет, пожалуй, ни одной науки, где бы не использовался метод моделирования как специфический метод познания. Научное обоснование и подробный анализ этого метода приводятся в трудах В.А.Штоффа, И.Б.Новика, В.А.Веникова, Б.А.Глинского и др. В педагогической науке и образовательной практике понятие «модель» и сам метод моделирования получили в последнее время широкое распространение.

Моделирование – это один из достаточно используемых методов исследования. В процессе моделирования выявляются, фиксируются и описываются наиболее существенные характеристики какого-либо объекта (сложной системы), ее существенные элементы, генетические, функциональные и иные связи между ними [38, с. 46].

Педагогическое моделирование можно представить в виде последовательности определенных этапов, действий (в виде алгоритма):

1. Постановка задачи по определению и фиксации наиболее существенных и важных качеств и свойств системы, объекта.

2. Констатация невозможности или затруднительности исследования реального объекта из-за его сложности и многомерности.



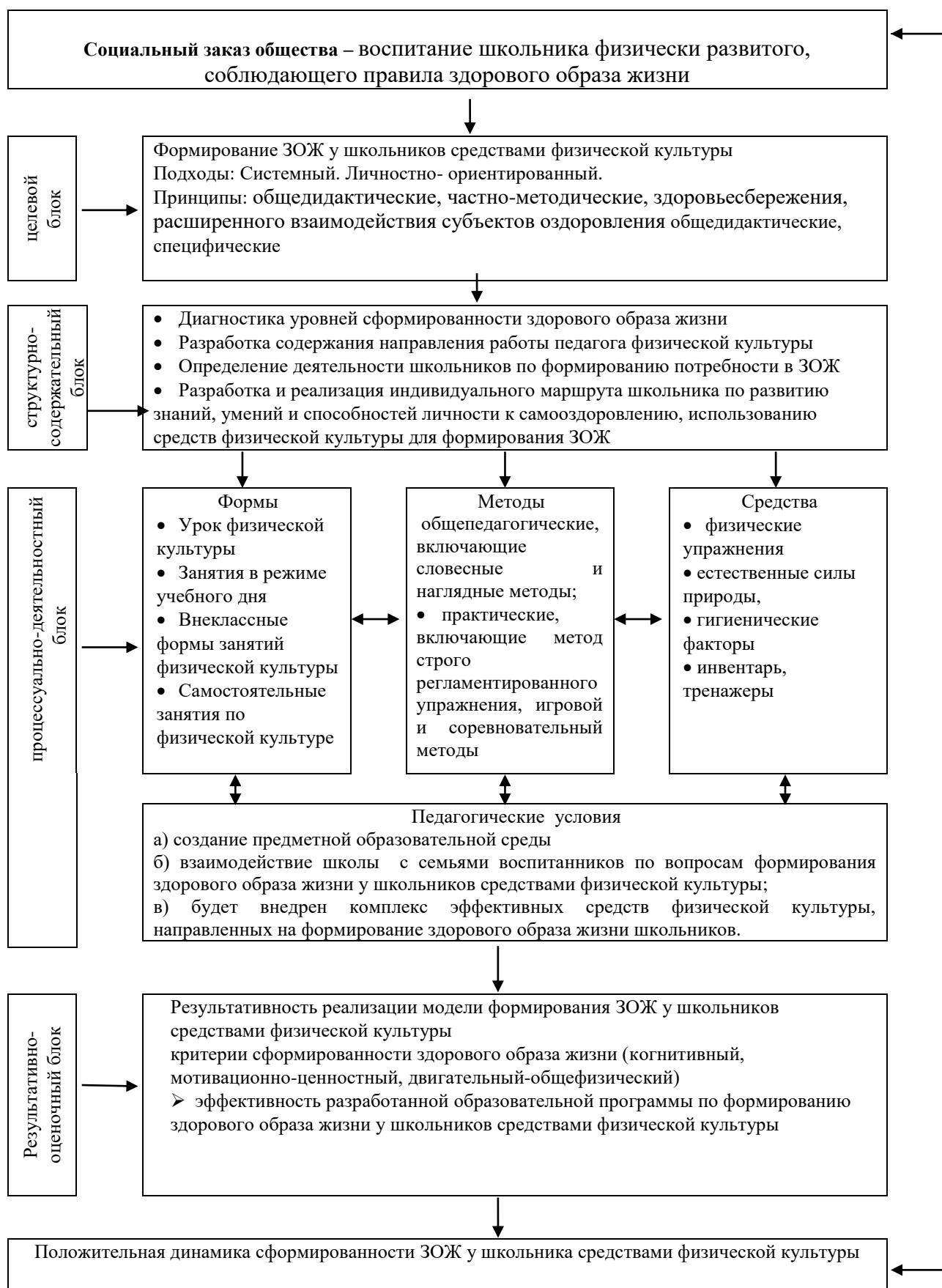


Рис.1. Модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

3. Выбор модели (схемы), фиксирующей и описывающей существенные, наиболее значимые свойства объекта, делающие возможным, упрощающие процесс исследования системы, объекта.

4. Экспериментальное исследование, изучение модели для решения поставленных задач и реализации намеченных целей.

5. Перенос результатов изучения модели на оригинальную систему оригинал.

6. Проверка полученных результатов.

В целях формирования модели формирования ЗОЖ школьников средствами физической культуры (рис. 1) нами был проведен анализ процесса моделирования, выделены его основные этапы, определены их содержание и взаимосвязи.

Построение структурно-содержательной модели начинается с выявления структуры изучаемого объекта: выделения его компонентов, установления связи между ними, определения и исследования содержания, выполняемых каждым компонентом.

Структурные элементы разрабатываемой нами модели раскрывают внутреннюю организацию процесса, а именно: целевой, диагностический, содержательный, процессуально – деятельностный, результативно-оценочный блоки раскрывают постоянное воспроизведение взаимодействия между компонентами этого процесса.

Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация и уточнение основополагающих понятий терминов и определений помогли нам определить сущность модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.

Под структурно-содержательной моделью формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры мы понимаем системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный), результатом которого является высокий уровень формирования

здоровья школьников.

Описание модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры позволяет нам охарактеризовать ее основные блоки. По мнению Ю.А. Конаржевского, блочный принцип, который основан на двух его свойствах: возможности самостоятельного существования блока и подчиненности его модели, в состав которой он входит. Поэтому блоки – это части модели, объединенные определенными функциональными связями [31].

В соответствии с социальным заказом, выраженным в Законе «Об образовании в РФ» и других нормативно-правовых документах: воспитать ребенка психически и физически развитого, соблюдающего правила здорового образа жизни, целью в нашем исследовании выступает формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры, в результате чего сохраняется и укрепляется здоровье школьников. Чтобы обеспечить эффективность индивидуализации формирования ЗОЖ, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, роль педагога должна осуществляться на основе методологических подходов: системного и личностно-ориентированного; общих дидактических принципов, частно-методических принципов, специфических для ЗОЖ и расширенного взаимодействия субъектов оздоровления. Данные компоненты мы относим к целевому блоку.

Принцип научности заключается в формировании у обучающихся системы знаний, в изучении учебного материала, выявления в нем ключевых и главных моментов, в выделении возможных существующих межпредметных связей, в использовании проверенных знаний и фактов, а кроме того в использовании принятой терминологии. Огромное значение при реализации научного принципа имеют технические средства обучения, инвентарь, с помощью которых будет проводиться пропаганда ЗОЖ.

Принцип системности заключается в том, что умения и знания будут связаны между собой неразрывно и образуют целостную систему, то есть учебный материал будет раскрыт на трех уровнях: уровне отражения,

понимания и усвоения. На первом уровне у ученика должно сформироваться общее представление о дисциплине, на втором он должен получить теоретические знания о дисциплине, а на третьем – овладеть практическими умениями, которые развиваются при использовании здоровьесберегающих мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации раскрывается через свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий. Принцип индивидуализации основан на общих закономерностях воспитания и обучения. Опираясь на индивидуальные особенности, учитель всесторонне развивает учащихся, прогнозирует и планирует их формирование.

Принцип наглядности предполагает использования целого комплекса средств, а не просто иллюстрацию изучаемого предмета или явления, также использование приемов, способов и методов, которые обеспечат развитие более конкретного восприятия изучаемого предмета. Ключевое значение при использовании принципа наглядности принадлежит словесным комментариям. Так, например, при изучении двигательного действия требуется не только показ того или иного упражнения, а обязательны комментарии данного упражнения, необходимо добиться от ученика понимания каждой фазы движения и всего механизма.

Если у учащегося нет желания учиться, то никакой пользы от уроков не будет, именно поэтому принцип сознательности и активности основывается на развитии у учеников мотивации и стимулирования, внутренней нужды к необходимости обучения для восприятия материала, постоянном желании в изучении материала и предмета.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Этот принцип основан на повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность школьника к каждому последующей ступени [60, с. 64].

Принцип прочности формируемых знаний, умений и навыков

невозможен без выделения в учебном материале ключевого и связи его с уже имеющимися у обучающегося знаниями и навыками. Для того чтобы знания и умения стали внутренними устоями индивида, требуется включить их в систему своих взглядов и убеждений. Нужно так же обеспечивать непрерывную связь изучаемого материала с практической деятельностью учащихся.

Принципы обучения и воспитания должны использоваться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Но в каждой группе учеников, часто проявляются индивидуальные различия, раскрывающиеся в особенностях развития каких-либо психических процессов, в различии уровня развития способностей, а кроме того направленности интересов и нужд. Также различаются и индивидуальные особенности девочек и мальчиков. Все педагогические принципы обучения должны учитывать эти различия между подростками.

Принцип гуманизации раскрывает построение процесса обучения на основе учета уровня достижений каждого ученика, прослеживания его личного движения в повышении уровня физического развития и физической активности, оценивания как итога в целом, так и отдельных частей в его результатах.

Выбор методов обучения с учетом эффективного распределения нагрузки, смены типов деятельности, создания комфортной обстановки в время всего нахождения в образовательном учреждении формируется на использовании принципа приоритета заботы о здоровье субъектов образовательного процесса.

Принцип природосообразности формируется в основе выбора методики, которая учитывает познавательные потребности, индивидуальные возможности учеников [72, с. 114].

Принцип целостности основывается на всех этапах и уровнях, а также реализуется в выборе содержания учебного материала, построении процесса деятельности для формирования ЗОЖ, в целом, и сохранении и укреплении

здоровья учеников, в частности.

Принцип мобильности помогает вовремя подбирать и использовать самые оптимальные формы, методы и средства обучения в соответствии с уже достигнутым уровнем физической активности и развития.

Принцип дополнительности обозначает, что компоненты процесса обучения (содержание, методы, средства, формы, обучающие взаимодействия) тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Включение в содержание обучения сведений по формированию ЗОЖ дополняется использованием форм, методов и средств, помогающих проявлению инициативности, ответственности и активности. Этот принцип основывается на расширенном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса.

Принцип связи теории с практикой способствует приучению учащихся применять свои знания по формированию ЗОЖ на практике, используя окружающую действительность не только как источник познания, но и как место применения этих знаний в жизни.

Деятельность учителя направлена на обеспечение психологического благополучия учащегося в школе и в семье, профилактику ранних заболеваний, формирование у школьников и родителей интереса к ЗОЖ.

Деятельность школьников направлена на выполнение следующих действий: формирование навыка охраны личного здоровья и здоровья окружающих, улучшение показателей двигательных способностей, формирование двигательных навыков, повышение сопротивляемости организма, снижение уровня заболеваемости.

Деятельность родителей (законных представителей) школьников предполагает активное участие в формировании ЗОЖ (совместные физкультурные занятия, спортивные мероприятия), формирование ЗОЖ в домашних условиях.

Деятельность учителя по физической культуре выполняет следующие действия: формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями, технологий в области здоровьесбережения

(осанка, образцовый показ физических упражнений); использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально-волевых) качеств у своих воспитанников. Кроме того, планирует, проводит и анализирует мероприятия, формирующие ЗОЖ, используя различные технологии на уроке; планирует, проводит и анализирует данную работу в группе (здоровьесберегающие технологии, спортивные праздники и т.п.); организует самостоятельную двигательную деятельность; информирует родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности [21, с. 94].

Такое расширенное взаимодействие субъектов образовательного процесса и анализ мнения каждого из них, позволит учителю реализовать постоянный мониторинг сохранения и укрепления здоровья школьников.

Структурно-содержательный блок разработанной нами модели включает следующие компоненты: диагностика уровней сформированности здорового образа жизни; разработка содержания направления работы педагога физической культуры определение деятельности школьников по формированию потребности в здоровом образе жизни; разработка и реализация индивидуального маршрута школьника по развитию знаний, умений и способностей личности к самооздоровлению, использованию средств физической культуры для формирования ЗОЖ.

Учитывая, что реализация индивидуальных образовательных маршрутов осуществляется в ходе совместной с взрослыми, регламентированной и самостоятельной деятельности школьников, отметим, что главными факторами роли педагога являются некоторые положения, учет которых считаем обязательным [34, с. 60]:

- использование всех форм общения, включая отношение к школьнику как к равному субъекту общения;
- ориентация на формирование общечеловеческих ценностей;
- использование всех форм развития, разных видов деятельности и их свободного выбора и др.

Основным компонентом процессуально-деятельностного блока выступает образовательная программа для формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.

При реализации программы формирования ЗОЖ у школьников применялись необходимые методы обучения: специфические (характерные только для здоровьесберегающей деятельности) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Под методами образовательных технологий формирования ЗОЖ понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

Метод обучения – упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданных задач обучения. Под методами обучения понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В образовательных технологиях обучения для формирования ЗОЖ используются две группы методов.

Первая группа это – специфические методы, они характерные только для процесса педагогики оздоровления и вторая группа – это общепедагогические, они применяются во всех случаях обучения. Только грамотное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может помочь обеспечить успешную реализацию комплекса задач формирования ЗОЖ в технологии обучения.

К первой группе к общепедагогическим методам можно отнести упражнения, наглядность, воспитательные, просветительные и образовательные программы рассказ, беседу, дискуссию, практический метод, игровой, соревновательный метод.

В структуре методов разделяют приемы, как составную часть в реализации метода. Приемы можно распределить следующим образом [44, с. 285]:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);



- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, гимнастика, лечебная физкультура, тренинги, которые позволяют частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (включают в себя элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии);
- информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

Выбор приемов и методов зависит от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности в эффективности педагогического процесса.

Для формирования ЗОЖ у учащихся нужно обозначить основные средства обучения: средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические средства.

К средствам двигательной направленности относятся физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, психогимнастика, корригирующая, профилактики простудных заболеваний, для бодрости, дыхательная и другие), лечебная физкультура, тренинги, подвижные игры, массаж или самомассаж и многое другое [53].

Использование оздоровительных сил природы имеет большое значение для достижения целей формирования ЗОЖ школьников [56].

Проведение уроков на свежем воздухе помогает активизации биологических процессов, замедляют процесс утомления, повышают общую работоспособность организма школьников.

К гигиеническим средствам достижения целей формирования ЗОЖ у школьников, помогающих укреплению здоровья и стимулирующим развитие приспособительных свойств организма можно отнести выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка классов и залов; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; ограничение предельного уровня физической и

интеллектуальной нагрузки во избежание переутомления; обучение школьников элементарным приемам ЗОЖ; простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах, ссадинах; организация значимых прививок с целью предупреждения инфекций и вирусов.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде уроков с использованием разнообразных профилактических методик, таких как массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу или экскурсии. Также можно использовать технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды ЗОЖ в системе организационно-теоретических и практических занятий, родительские собрания, кроме того в работе с педагогическим коллективом обучение педагогического коллектива в условиях образовательных учреждений [56, с.194].

Итак, для формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры в воспитательно-образовательном процессе требуется реализация принципов, форм и методов обучения и воспитания перечисленных выше.

Результативно-оценочный блок включает в себя: когнитивные, мотивационно-ценностные, двигательные-общездоровьеские критерии сформированности здорового образа жизни.

Таким образом, теоретической и методологической основой исследования проблемы формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры является системный и личностно-ориентированный подходы. Особенность представленной модели заключается в том, что она является системным обучением и воспитанием, позволяющие обеспечить высокий уровень формирования ЗОЖ у школьников. Разработанная модель может быть успешно реализована при выявлении комплекса педагогических условий, которые будут рассмотрены нами в следующем параграфе

исследования.

#### **1.4. Педагогические условия функционирования модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.**

Эффективность реализации структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры зависит от выполнения ряда педагогических условий.

В науке педагогике условие определяется как основа или наличие обстоятельств, помогающих достижению целей, или напротив, тормозящих их достижение. Так, группа авторов, конкретизируя и развивая понятия об организационно-педагогических условиях функционирования и развития образовательных процессов, представляли эти условия не только и не столько в виде совокупности возможностей, помогающих оптимальному решению образовательных целей, но кроме того и считали нужным включить в определение рассматриваемого термина его направленность на необходимость и значимость развития педагогического процесса с позиции процессуального аспекта управления. В этом свете развивались понятия следующими исследователями: А.В. Сверчков признает педагогическими условиями принципиальные основания для связывания процессов деятельности по управлению процессом формирования профессиональной педагогической культуры личности, а С.Н. Павлов признал необходимость включения в термин «педагогические условия» совокупности объективных возможностей обучения и воспитания людей, организационных форм и материальных возможностей.

Исследование различных подходов к термину «педагогические условия» помогает выделить следующие признаки:

- 1) Педагогические условия исследователи раскрывают как совокупность возможностей материально-пространственной и

образовательной среды, использование которых способствует оптимальности целостного педагогического процесса;

2) Совокупность мер оказываемого характера, раскрываемых как психолого-педагогические условия, направлена на развитие личности субъектов педагогической системы, что помогает эффективному решению целей целостного педагогического процесса;

3) Главной функцией психолого-педагогических условий является организация таких мер педагогического взаимодействия, которые воздействуют на личностный аспект педагогической системы, т.е. обеспечивают преобразование конкретных характеристик развития, обучения и воспитания личности.

Роль педагога в формировании ЗОЖ у школьников средствами физической культуры является открытой образовательной системой, реализующей социальный заказ общества через моделирование условий роли у.

В качестве *первого условия* реализации модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры является создание предметной образовательной среды для осуществления сохранения и укрепления психического и физического здоровья школьников [60].

По мнению З.И. Тюмасевой, образовательная среда – совокупность образовательных факторов, которые прямо или косвенно воздействуют на определенную личность (группу субъектов образования) в режиме обучения, воспитания и развития [75, с. 23].

Личность – это особый вид организации биологических, психических и социальных признаков, определяющих своеобразие человека.

Обучение – это целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков;

Воспитание – целенаправленный процесс формирования личностных качеств, свойств, признаков человека;

Развитие – процесс закрепления личностных качеств, которые формируются в процессе воспитания.

Обучение, воспитание и развитие взаимообусловлены, взаимосвязаны и взаимопроникающи. Они интегрируются в комплексный процесс образования.

Под образовательными факторами можно обозначить объекты, движущие силы, явления, причины, условия развития, обучения и воспитания. Прямое или косвенное воздействие образовательных факторов на человека раскрывается в следующем: когда отдельный выраженный образовательный фактор или их совокупность хорошо коррелируют с различными итогами развития обучении, или воспитания, то можно сказать о прямом воздействии этих факторов на индивид. Когда отдельный образовательный фактор слабо коррелирует с итогами обучения, то воспитание и развитие показывает косвенное воздействие образовательных факторов на индивид, тогда возможно и комплексное воздействие факторов и факторов некоторой совокупности.

Итак, в образовательной среде школьного учреждения как системе выделим две подсистемы: в одной из них можно объединить образовательные факторы, которые организованы целенаправленно педагогическим коллективом или родителями, а в иной подсистеме объединить образовательные факторы, которые не имеют организованной взаимосвязи, не подвергнуты выраженной организации, обозначенные единым целеполаганием.

Предметная образовательная среда в контексте нашего исследования – система влияний и условий сохранения здоровья, возможностей для формирования гармонично развитой личности. При создании данной среды (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания) возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья.

По мнению В.А. Петровского, Л.П. Стрелковой, Л.М. Клариной, Л.А. Смывиной, З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Е.Г. Кушниковой и др.,

предметная образовательная среда для формирования ЗОЖ должна обеспечивать личностно-ориентированные отношения между педагогами и его учениками [20, 44, 56, 75].

Предметная образовательная среда физкультурного зала школы для формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры включает:

1) Физкультурный зал, где проходит образовательный процесс, оснащенный в соответствии с требованиями образовательных программ по физической культуре, реализуемых в образовательном.

2) Безопасность: весь спортивный инвентарь и оборудование выполнено из безвредных для здоровья учащихся материалов и имеет соответствующие документы. Все спортивное оборудование и инвентарь соответствует требованиям, установленным национальными стандартами и техническими регламентами. Оборудование проверено на закрепление и составлен акт испытания.

Все спортивное оборудование и инвентарь зала эстетичен и привлекательно устроен, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлен из современных безопасных материалов, постоянно обновляется. Оснащение зала должно часто убираться и подвергаться дезинфекции, а также проходит санитарную обработку в соответствии с нормами государственного СанПиН.

В зале для занятий физической культурой должны быть созданы условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ученика, кроме того должно быть обеспечено его эмоциональное благополучие.

Предметная образовательная среда зала для физкультурных занятий обеспечивает оптимальную реализацию образовательного потенциала для школьников.

3) Модифицированность предметной образовательной среды зала дает возможность её трансформации в зависимости от образовательной ситуации школьников.

Спортивное оборудование и инвентарь зала для физической культуры должно быть размещено по периметру спортивного зала, в связи, с чем сохраняется оптимальное пространство для развития физических качеств и активных занятий. Во время проведения уроков физической культуры учащиеся могут свободно пользоваться любым спортивным инвентарем, который располагается в свободном доступе в зале [76, с. 88].

В зависимости от образовательной ситуации и поставленных целей инвентарь и оборудование можно перемещать, переставлять с одного места на другое.

Все пособия зала для физической культуры пригодны и полифункциональны для использования в разнообразных видах двигательной активности и обучении.

Спортивно-игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически должен меняться, так как появляются новые спортивные пособия и оборудование.

– Для основных видов движений: канат, кольца, стенки, доски, маты, козлы и кони, обручи и скамейки, щиты и кольца для баскетбола, стойки и сетка для волейбола, стойка для прыжков в высоту, приставные лестницы и доски с зацепом для шведской стенки, мишени для метания, веревочная лестница, брусья, деревянные кубы, разноцветные ленты и флажки, мячи набивные и резиновые, скакалки и эспандеры, комплекты для игры в бадминтон и теннис, кегли, шашки и шахматы.

– Для подвижных игр и эстафет: Маски, шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, мячи, клюшки, шайбы, ворота, платочки, флажки, корзинки, пластиковые лыжи, а также оборудование, используемое для основных видов движений.

– Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.

– Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках физической культуры.

Определяющим условием эффективного управления для формирования ЗОЖ в образовательном учреждении является готовность педагога к такой деятельности.

В содержание этой готовности входят: умение педагога подойти к обучающемуся (воспитаннику) с позиции принципов продуктивного взаимодействия с целью формирования у него положительной установки на сохранение и укрепление своего здоровья. Для этого педагогу важно донести до обучающегося суть ценности здорового образа жизни, формировать мотивы сохранения и укрепления своего здоровья, создавать такие условия обучения и воспитания, при которых каждый обучающийся может стать здоровым [34].

В качестве *второго условия* реализации модели выступает взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

Введение данного условия вызвано многочисленными данными, свидетельствующими о том, что развитие личности ребенка определяет семейное воспитание, «поскольку его сила и действенность несравнимы ни с каким, даже очень квалифицированным воспитанием в школе» [31].

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ученика хорошо понятны не только учителю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами формирования ЗОЖ, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.



Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания учеников в школе.

Индивидуальный подход к каждому ученику и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в школе.

Современные подходы в педагогической науке подчеркивает приоритет семьи в воспитании, раскрывающийся в многообразии форм воздействия, в непрерывности и длительности воздействия, в диапазоне ценностей, которые осваивает школьник. Педагогическое влияние семьи должно быть поддержано и продолжено в системе образования. Этот тезис подтверждает целесообразность данного условия при реализации модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры, направленной на повышение уровня психического и физического здоровья школьников.

Чтобы эффективно выполнить свою педагогическую функцию, педагогам нужно пересматривать качество и содержание образовательной деятельности, искать пути более сильного влияния на каждого учащегося.

Не останавливаясь на описании традиционных форм и методов взаимодействия школы с семьями учеников, обозначим только те формы взаимоотношений, которые имеют определенный положительный эффект в решении проблемы формирования ЗОЖ у школьников, с целью установления тесного контакта между родителями воспитанниками и педагогами.

В соответствии с вышеперечисленными положениями система работы с семьей включает [70, с. 40]:

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья и его физического развития;
2. Участие в составлении индивидуальных маршрутов сохранения и укрепления здоровья детей;

3. Целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;

4. Ознакомление родителей с программой формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры;

5. Обучение приемам формирования ЗОЖ.

Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

6. Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги, «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового человека невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей.

Эффективными формами сотрудничества школьного учреждения с семьей являются: родительские собрания, совместные оздоровительные мероприятия, праздники, дни открытых дверей, домашние задания, передача опыта семейного воспитания.

Родительские собрания – являются одной из наиболее эффективных форм взаимодействия с семьей, тематику и вид собрания педагоги определяют вместе с родителями. По форме организации родительские собрания условно делятся на групповые и общие (для родителей всего учреждения). Общешкольные собрания проводятся 2-3 раза в год. На них обсуждаются задачи на новый учебный год, результаты образовательной работы за прошедший учебный год, вопросы внеурочной занятости и выбора факультативных занятий обучающихся, организацию летней оздоровительной компании и др.

Совместные физкультурные досуги, спортивные соревнования, праздники, Дни здоровья, туристические походы, – позволяют приобщить к

здоровому образу жизни не только учеников, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений школьников, формируют интерес и потребности в занятиях физическими упражнениями, влияют на формирование ЗОЖ. Дни здоровья способствуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.

Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Походы способствуют единению родителей, детей и педагогов образовательного учреждения, дают отличную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества [82, с. 64].

Дни открытых дверей – являясь достаточно распространенной формой работы. Они дают возможность познакомиться родителей со школьным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно – образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию, пообщаться с педагогами для выбора правильной траектории обучения и воспитания своего ребенка.

Передача опыта семейного воспитания – можно осуществить через разнообразные формы: интервью, выставки, конференции, выступление на школьных праздниках различной направленности, на которых родители могут обмениваться опытом между собой и с ребятами.

Итак, в основе взаимоотношений образовательного учреждения и семьи лежит сотрудничество. Так как педагоги профессионально подготовлены к образовательной работе, они выступают инициаторами установления сотрудничества, и соответственно, предполагают, что ее успех зависит от согласованности, преемственности в воспитании учеников. Педагоги понимают, что сотрудничество необходимо в интересах ученика и что в этом надо убедить и родителей. Основную направляющую роль школы, педагогов в отношении семейного воспитания определяет инициативность в установлении взаимодействия с семьей и квалифицированная реализация задач этого взаимодействия.

Нужно объяснить родителям, что следует найти время для занятий спортом и физической культурой, чтобы двигательная активность повысилась, создать все требуемые условия для того, чтобы школьники были крепкими и здоровыми физически и духовно. Привлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большую роль: в этой семье будет расти здоровый и любящий физическую культуру человек [21, с. 94].

Важно, чтобы родители непосредственно участвовали в жизни школы, помогали в осуществлении образовательного процесса.

Вовлечение родителей в жизнь школы принесет пользу и школьному учреждению и родителям.

Успех взаимодействия семьи и школы во много зависит от того, насколько педагог знает родителей, их отношение к детям, нужды, стремления.

Роль педагога для формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры определяет целесообразность использования разнообразных методов совместного управления образованием детей:

- изучение педагогами характеристик на детей, подготовленных родителями воспитанников, использование полученных сведений для выстраивания эффективного взаимодействия педагогов с учениками. Это позволяет учителям получить дополнительную информацию о привычках, интересах, особенностях учеников, а также о надеждах относительно настоящего и будущего образования каждого;

- совместное проектирование различных вариантов дневников, планов индивидуальной работы, индивидуальных образовательных маршрутов, где родители совместно с учителями отмечают достижения ученика, проблемы в развитии, намечают пути их решения;

- индивидуальные беседы с родителями, обмен суждениями, планами, замыслами о развитии учеников с целью реализации индивидуальных образовательных маршрутов и определения актуальной тематики консультативной помощи семье. Учитывая мнения и просьбы родителей,

могут проводиться консультации специалистов в форме диалога, где также заслушивается личный опыт родителей в вопросах воспитания детей, обсуждаются варианты решения возникающих проблем [77, с. 74].

Таким образом, содержательное взаимодействие учителей и родителей помогает установить субъект-субъектные отношения, которые формируют разработку технологических и содержательных основ в решении проблемы формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.

*Третье условие* – внедрение комплекса эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

Образовательная программа - согласно Федеральному закону № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Комплекс эффективных средств, составленный правильно, творчески заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала, это средство развития познавательной мотивации, способностей ученика в процессе совместной добровольной деятельности со сверстниками и взрослыми, средство активного общения.

Нами был разработан и реализован комплекс эффективных средств по физической культуре, как необходимое педагогическое условие, которое обеспечивает эффективность формирования ЗОЖ на основе принципа индивидуализации.

В качестве основных этапов процесса реализации комплекса средств по физической культуре выступают:

1) Организационно-диагностический этап:

- изучение состояния исследуемой проблемы в теории и практике;
- подготовка методической, материально-технической и диагностико-дидактической базы;
- проведение контрольных испытаний для выявления уровня здоровья школьников;
- определение интересов, склонностей и способностей школьников;
- определение комплекса необходимых методов и приемов;
- разработка плана (образовательных маршрутов).

Практический этап:

- отбор средств физической культуры с учетом психической и физической подготовленности, возрастных особенностей и желания учеников;
- основная работа по программе;
- отслеживание динамики заболеваний с учетом проводимых мероприятий, осуществление медико-педагогического контроля за проведением образовательной деятельности, отслеживание динамики уровня психической и физической подготовленности.

Аналитический этап:

- осуществление статистической обработки, логического анализа;
- систематизация полученных данных с формулировкой выводов и практических рекомендаций;
- оформление и обработка отчетной документации.

Подводя итог изложенному материалу в данном параграфе, можно сделать следующие выводы:

В нашем исследовании педагогические условия представляют собой совокупность мер в системе работы школы, которые обеспечат эффективное

функционирование структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.

Основными педагогическими условиями, которые способны обеспечить эффективное функционирование структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры являются следующие: создание предметной образовательной среды; взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры; внедрение комплекса эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

### **Выводы по первой главе**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, условий успешного социального и экономического развития любой страны. В настоящее время в России проблема качества и уровня здоровья населения вышла на уровень национально-значимых проблем. Все это требует незамедлительных, радикальных и согласованных действий педагогов, медиков, психологов, социальных работников и всех граждан России.

Родовидовой анализ понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «здоровый образ жизни школьников», «средства физической культуры» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры», которое мы понимаем как систему организационных физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение уровня физического развития и оздоровления, использование комплекса физкультурных средств, направленных на усвоение, совершенствование и закрепление специфических знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Теоретико-методологической основой исследования проблемы формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры являются системный и личностно-ориентированный (Р.И. Айзман, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, МЛ. Лазарев, П.Ф. Лесгафт, В.П. Петленко, В.А. Сухомлинский, Л.Г. Татарникова, З.И.Тюмасева) подходы. Данные подходы позволили нам глубоко и разносторонне изучить предмет исследования, выделить в качестве цели и результата образовательного процесса высокий уровень сохранения и укрепления здоровья школьников, организовать образовательный процесс в соответствии с особенностями развития каждого, его интересами и потребностями; признать важнейшим фактором совместную с взрослыми, самостоятельную и регламентированную деятельность при реализации индивидуального образовательного маршрута.

Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам разработать структурно-содержательную модель формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры, под которой мы понимаем системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный), результатом которой является высокий уровень сохранения и укрепления здоровья школьников.

Эффективность реализации структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры предопределяется выявлением педагогических условий:

- создание предметной образовательной среды;
- взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;
- внедрение комплекса эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.



## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.**

Проведенный анализ психолого-педагогической и медико-биологической литературы, изучение практической значимости физической культуры в общеобразовательном учреждении, позволили нам выдвинуть предположение о том, что формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры обеспечивается внедрением разработанной нами модели и созданием педагогических условий. Для обоснования и подтверждения выдвинутых теоретических предположений была проведена экспериментальная работа.

Целью экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой гипотезы, которая основана на предположении о том, что процесс формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры будет осуществляться более эффективно, если:

1. На основе системного и личностно-ориентированного подходов, будет разработана и реализована структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;
2. Эффективное функционирование данной модели осуществляется при раскрытии педагогических условий:
  - а) создание предметной образовательной среды;
  - б) взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;

в) будет внедрен комплекс эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

3. Будет разработана система критериально-уровневой оценки эффективности процесса формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

В соответствии с поставленной целью и выявленной гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Определить исходный уровень сформированности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

2. Реализовать и проверить структурно-содержательную модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

3. Зафиксировать и учесть изменения уровня сформированности здорового образа жизни у школьников.

4. Анализ полученных данных путем теоретического анализа и методов математической статистики.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа с 2017 по 2019 годы на базе МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска». В экспериментальной работе приняли участие 42 учащихся 10 а и 10б классов (20 девушек и 22 юноши), имеющих основную группу здоровья.

На *первом, констатирующем, этапе* исследования (2017 г) проводилось накопление теоретического и эмпирического материала: анализ и систематизация нормативно-правовой базы, психолого-педагогической, медико-биологической, методической литературы; ознакомление и обобщение диссертационных работ близких по теме исследования. Результаты полученные на первом этапе исследования позволили сформировать основные позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, сформировать понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы.

На *втором этапе* исследования – *формирующем* (2017-2018 учебный год), осуществлялась проверка гипотезы исследования. На данном этапе была разработана и апробирована структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры. Указанный этап включал в себя проверку и уточнение полученных выводов, а также оценку итогов экспериментальной работы.

На *третьем этапе* исследования – *контрольном*, были систематизированы и обобщены результаты внедрения структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры при реализации особых педагогических условий, внедрение результатов исследования в практику работы МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска», уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов и оформление диссертационного исследования.

Выявленные нами критерии в модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры реализовывались нами через соответствующие показатели: когнитивный, мотивационный и двигательно-общезысический критерий (табл. 1).

**Таблица 1**

**Диагностические критерии, показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Когнитивный критерий		
Показатели: наличие определенных знаний, относительно здорового образа жизни, включает в себя понимание различных сторон знаний о здоровье: гигиенические требования и нормы, основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательная активность и т.д. Осведомлен о правилах использования различных методов сохранения и укрепления своего здоровья.		
1. Владеет знаниями основ здорового образа жизни (исходя из изученного в процессе осуществления мероприятий различной направленности). 2. Знает о правилах	1. Владеет знаниями основ здорового образа жизни не полном объеме. 2. Знает о некоторых правилах выполнения физических упражнений и их комплексов.	1. Не владеет знаниями основ здорового образа жизни. 2. Не знает о правилах выполнения физических упражнений и их комплексов.

<p>выполнения физических упражнений и их комплексов.</p> <p>3. Владеет знаниями о технике безопасности во время занятий физ. культурой.</p> <p>4. Осознанно владеет знаниями самоконтроля, психической саморегуляции.</p> <p>5. Осознает сущность культуры здоровья, здорового образа жизни.</p> <p>6. Знает основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,</p> <p>7. Знает субъективные и объективные показатели самоконтроля и их оценку.</p>	<p>3. Владеет частью знаний о технике безопасности во время занятий физической культурой.</p> <p>4. Владеет отрывочными знаниями о самоконтроле, психической саморегуляции.</p>	<p>3. Не владеет знаниями о технике безопасности во время занятий физической культурой.</p>
<p><b>Мотивационный критерий</b></p>		
<p>Показатели: ценностные ориентации (физическое воспитание, физическое и психическое развитие, двигательная активность, внешняя и внутренняя мотивация, эмоции, познание и самосознание, самосовершенствование), ведущие мотивы (удовлетворение потребностей в познавательной двигательной активности, эмоциональных переживаниях, самосовершенствовании, самовыражении) и мотивационную сферу их личности..</p>		
<p>1. Обладает устойчивой мотивацией на выбранный им здоровый образ жизни</p> <p>2. Здоровый образ жизни рассматривается как особая, отвечающая мотивам самопознания, самосовершенствования, самовоспитания деятельность. В этой деятельности также проявляются творческие способности школьника.</p> <p>3. Школьник испытывает интерес к знаниям относительно здорового образа жизни.</p> <p>4. Испытывает желание принимать участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности.</p>	<p>1. Не всегда испытывает интерес к здоровому образу жизни.</p> <p>2. Проявляет желание принимать участие в некоторых мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>3. Внутренняя мотивация должна подкрепиться внешней.</p>	<p>1. Школьник редко использует или не использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни.</p> <p>2. Не участвует или редко участвует в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>3. Редко успешен на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности оздоровительной направленности.</p>
<p><b>Двигательно-общefизический критерий</b></p>		
<p>Показатели: наличие деятельности по осуществлению здорового образа жизни. Данный критерий оценивает то, насколько основные положения здорового образа жизни реализуются в поведении, привычках и действиях школьников. Использует</p>		

<p>физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, использует навыками и систему физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического самосовершенствования и самовоспитания..</p>		
<p>1. Школьник систематически использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни. 2. Является активным участником мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности. 3. Успешен на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности. 4. Приобщает других школьников к мероприятиям физкультурно - оздоровительной направленности. 5. Использует систему средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.</p>	<p>1. Школьник не всегда использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни. 2. Является участником большинства мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности. 3. Имеет средние успехи на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности оздоровительной направленности.</p>	<p>1. Школьник редко использует или не использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни. 2. Не участвует или редко участвует в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности. 3. Редко успешен на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности оздоровительной направленности.</p>

Измерению данных критериев способствовал комплекс диагностических методов, состоящий из тестов, которые мы использовали на констатирующем этапе эксперимента и в процессе проведения формирующего этапа эксперимента, где мы выявляли эффективность комплекса педагогических условий.

Максимально возможное количество баллов по критериям составило:

1. Когнитивный – 10 баллов;
2. Двигательно-общефизический – 36 баллов;
3. Мотивационный – 10 баллов;

На основе полученных баллов выделено 3 основных уровня сформированности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

Таблица 2

## Уровни сформированности ЗОЖ у школьников

Уровень	Сумма баллов
Высокий уровень	45-56 баллов
Средний уровень	30-44 баллов
Низкий уровень	16-29 баллов

Экспериментальное исследование уровня сформированности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры осуществлялось с сентября 2017 года по декабрь 2018 года. В сентябре 2017 года было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни подростков и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни. В предварительной беседе было получено добровольное согласие обучающихся. Результаты анкетирования представлены в таблице 3.

Таблица 3

## Результаты анкетирования на уровень сформированности знаний о ЗОЖ

№ п/п	Вопросы	Ответы обучающихся.	Количество ответов обучающихся.		Число в %	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Что означает понятие «здоровый образ жизни?» (обозначьте все позиции)	1. Отсутствие вредных привычек.	15	14	71,4	67,7
		2. Оптимальный двигательный режим.	12	14	57,1	66,7
		3. Сбалансированное питание.	13	11	61,9	52,4
		4. Личная гигиена.	12	11	57,1	52,4
		5. Положительные эмоции.	15	16	71,4	76,2
		6. Закаливание.	10	11	47,7	52,4
2.	Что ты знаешь	1. Мое здоровье -отличное.	13	12	61,9	57,1

	о своем здоровье?	2. Не очень хорошее - часто болею.	5	6	23,8	28,6
		3. Удовлетворительно	3	3	14,3	14,3
3.	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1. Пропусков не имею.	14	15	66,7	71,4
		2. Пропуски каждый месяц.	6	5	28,6	23,8
		3. Пропуски каждую неделю.	1	1	4,8	4,8
4.	Как ты относишься к урокам физической культуры?	1. Занимаюсь с полной отдачей.	12	11	57,1	52,4
		2. Занимаюсь без желания.	6	7	28,6	33,3
		3. Нахожу поводы не ходить на урок совсем.	3	3	14,3	14,3
5.	Часы выполнения домашних заданий составляют:	1. 1-2 часа.	1	2	4,8	9,5
		2. 2-4 часа.	5	5	23,8	23,8
		3. более 4 часов.	15	14	71,4	66,7
6.	Продолжительность ночного сна составляет:	1. 8-10 часов.	2	3	9,5	14,3
		2. 6-8 часов.	15	12	71,4	57,1
		3. менее 6 часов.	4	6	19,0	28,6
7.	Чувствуете ли усталость после уроков?	1. Очень устаю.	6	7	28,6	33,3
		2. Всегда.	8	8	38,1	38,1
		3. Иногда.	7	6	33,3	28,6
8.	Занимаетесь ли во внеурочное время физической культурой и спортом?	1. Регулярно, занимаюсь в спортивной секции.	9	7	42,9	33,3
		2. Иногда, хожу в спортивный зал, занимаюсь самостоятельно.	6	7	28,6	33,3
		3. Не занимаюсь	6	7	28,6	33,3
9.	Ведете ли Вы здоровый образ жизни?	1. Да, безусловно.	7	6	33,3	28,6
		2. Не совсем, но я стараюсь.	9	8	42,6	38,1
		3. Увы, нет.	5	4	23,8	19,0
10.	Интересно ли Вам узнать, как заботиться о своем здоровье?	1. Да, очень интересно и полезно.	13	12	61,9	57,1
		2. Интересно, но не всегда.	5	5	23,8	23,8
		3. Не очень интересно.	2	3	9,5	14,3
		4. Не интересно.	1	1	4,8	4,8

Проанализировав результаты анкетирования, можно сделать следующие выводы:

1. На начальном этапе анкетирования результаты двух групп тождественны.

2. Понятие о «Здоровом образе жизни» у большинства обучающихся ассоциируется с отсутствием вредных привычек (ЭГ-71,4%, КГ-67,7%) и положительной эмоциональной сферой (ЭГ-74,1%, КГ-76,21%). К занятиям на уроках физической культуры обучающиеся относятся положительно, с полной отдачей занимаются в ЭГ-57,1%, в КГ- 52,4%. В то же время, обучающиеся отмечают, что одной из важной составляющей здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим (ЭГ-57,1%, КГ-66,7%), но кроме уроков физической культуры во внеурочной деятельности регулярно занимаются в спортивных секциях только 28,6% в ЭГ, 33,3% - в КГ. Обучающиеся МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» хотят быть здоровыми и заботиться о своем здоровье, но связи с большим объемом заданного домашнего задания (часы выполнения домашнего задания составляют более 4-х часов – ЭГ-71,4%, КГ- 66,7%) и недостаточной продолжительностью ночного сна, как следствие, школьники постоянно чувствуют себя усталыми (ЭГ и КГ – 38,1%). Следовательно, большинство учащихся 10-х классов склонны придерживаться основных принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно. Таким образом, на основе результатов анализа сформированности представлений учащихся о «ЗОЖ» мы выделили четыре уровня их решения:

Высокий уровень: отличается наличием знаний о здоровье и ЗОЖ, как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, как о совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Есть интерес к проблемам ЗОЖ и желание расширить свои знания.



Средний уровень: изменяющиеся в области своего ЗОЖ и самосознания о здоровье и ЗОЖ не строго научны и не вполне систематизированы, но имеют элементарные представления о элементах ЗОЖ, обучающиеся лучше понимают в вопросы, связанных с практическим решением каких-либо вопросов. Однако интерес к ЗОЖ носит постоянный характер.

Низкий уровень: знания отрывочны. В основных понятиях ЗОЖ ориентируется с трудом, знания носят характер бытовых, приобретенных стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса собственному ЗОЖ практически отсутствует.

В соответствии с разработанными уровнями обучающихся исследуемых классов можно распределить следующим образом: высокому уровню соответствует 40% обучающихся, к среднему уровню соответствует 45%, низкий уровень – 15% обучающихся.

В результате анкетирования мы выявили не только уровень сформированности знаний и представлений о здоровом образе жизни, но и готовность обучающихся к ведению собственного ЗОЖ, состояния здоровья.

Школьники, к сожалению, в процессе обучения часто теряют свое здоровье, испытывают колоссальные перегрузки - физические, психические, интеллектуальные, постоянно находятся в состоянии тревожности, что отрицательно влияет на состояние здоровья обучающихся.

2. Для определения уровня сформированности здорового образа жизни у школьников мы использовали основное средство – физические упражнения. В процессе тестирования изучались:

1. Скоростные способности: бег 30 м.
2. Координационные способности: челночный бег 3\*10 м.
3. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.
4. Силовые способности: подтягивание: юноши – из виса, девушки – из виса лежа.
5. Выносливость: бег 2000 м. (девушки), бег 3000 м. (юноши).

Нормативы представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

**Нормативы уровня физической подготовленности учащихся 10-х классов**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Н	С	В	Н	С	В
1.	Скоростные	Бег 30 м. (сек.)	5,1 и >	4,9	4,4 и <	5,9	5,3	4,8 и <
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	8,0	7,6	7,3 и <	9,3	8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	195	210	230 и >	165	190	210 и >
4.	Силовые	Подтягивания: юноши-из виса, девушки-из виса лежа (раз)	4	8	11 и >	6	15	18 и >
5.	Выносливость	Бег 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) (мин., сек.)	17.00	16.00	15.00	12.40	11.40	10.10

Содержание и методика тестирования.

В методике исследования мы придерживались следующих положений:

1. Соблюдение единства условий в исследовании;
2. Доступность и доходчивость заданий и требований;
3. Возможность выявления максимальных результатов школьников;
4. Простота и привычная обстановка исследования (спортивный зал и спортивная площадка);
5. выражение учета в цифровых показателях (см., сек.).

Бег 30 м. Бег проводится по дорожкам спортивного стадиона. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два человека.

Ошибки:

-участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- Старт участника раньше команды «Марш!»

Челночный бег 3\*10 м. (сек.). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш!» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Стартуют по три человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией, так чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая должна быть отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед, и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается рукой линии и преодолевает последний участок, финишируя. Судья выключает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал другому бегущему;

- Участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места (см.). Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком ног

выполняется прыжок вперед. Допускаются махи ногами. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши). Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины. Затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно исполненных подтягиваний на перекладине.

Ошибки:

1. Подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
4. Разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору до 4 см. Для того, чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное

положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается исходное положение, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжая выполнять упражнение.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения упражнения;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова-туловище-ноги»);
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации 0,5 секунд.

Результаты тестирования физической подготовленности на констатирующем этапе представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

**Результаты тестирования физической подготовленности на констатирующем этапе эксперимента, %**

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	н	с	в	н	с	в
Бег 30 м	30%	58%	12%	28%	59%	13%
Челночный бег 3*10 м	34%	52%	14%	36%	52%	12%
Прыжок в длину с места	38%	55%	7%	35%	56%	9%
Подтягивание	21%	61%	18%	23%	65%	12%
Бег 2000 м, бег 3000 м.	28%	60%	12%	26%	63%	11%
Итого	30%	57%	13%	30%	59%	11%

По итогам предварительного тестирования до начала эксперимента выяснилось, что между показателями контрольной и экспериментальной группами достоверных различий нет (рис. 2).

В соответствии с разработанными уровнями обучающихся исследуемых классов можно распределить следующим образом: в

контрольной группе высокому уровню соответствует 13% обучающихся, к среднему уровню соответствует 57%, низкий уровень – 30% обучающихся. В экспериментальной группе высокий уровень – 11%, средний – 59%, низкий – 30%.

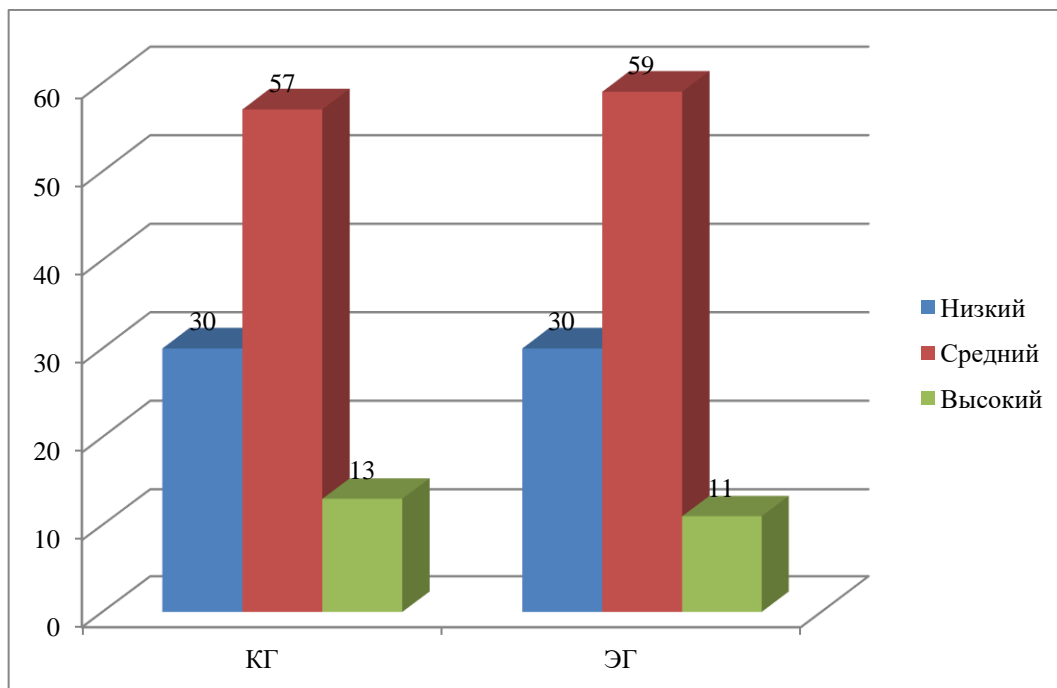


Рис. 2. Уровень физической подготовленности на констатирующем этапе эксперимента, %

Для того чтобы выяснить, что мешает обучающимся вести ЗОЖ, была проведена методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» (автор В.Д. Пурин) (Приложение).

Обучающиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное – 12.

Первичные результаты исследования в контрольной группе и экспериментальной группах представлены в таблице 6 и 7.

**Таблица 6**

**Результаты анкетирования «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе**

№	ФИ	Уровень помех
1	БП	Средний
2	ВВ	Низкий
3	ГИ	Высокий
4	ГУ	Низкий
5	ДВ	Низкий
6	ЗИ	Низкий
7	ЗМ	Низкий
8	КВ	Высокий
9	КН	Низкий
10	КС	Низкий
11	ЛА	Средний
12	ЛЕ	Средний
13	ЛИ	Низкий
14	НЕ	Средний
15	ПЮ	Низкий
16	РГ	Средний
17	СМ	Низкий
18	УС	Средний
19	ФА	Средний
20	ЮВ	Низкий
21	БР	Низкий

**Таблица 7**

**Результаты анкетирования «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» на констатирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе**

№	ФИ	Уровень помех
1	АН	Средний
2	ЧЕ	Низкий
3	АР	Высокий
4	ЛН	Низкий
5	ПР	Низкий
6	СД	Низкий
7	ОЛ	Низкий
8	АД	Высокий
9	РО	Низкий
10	СС	Низкий
11	НР	Средний
12	АФ	Средний
13	ВК	Низкий
14	СТ	Средний

15	АГ	Низкий
16	ВТ	Средний
17	БЛ	Средний
18	ДУ	Средний
19	ШВ	Средний
20	РИ	Низкий
21	ТЛ	Средний

Процентное соотношение уровня отношения помех к ЗОЖ в контрольной и экспериментальной группах показано на рисунке 3.

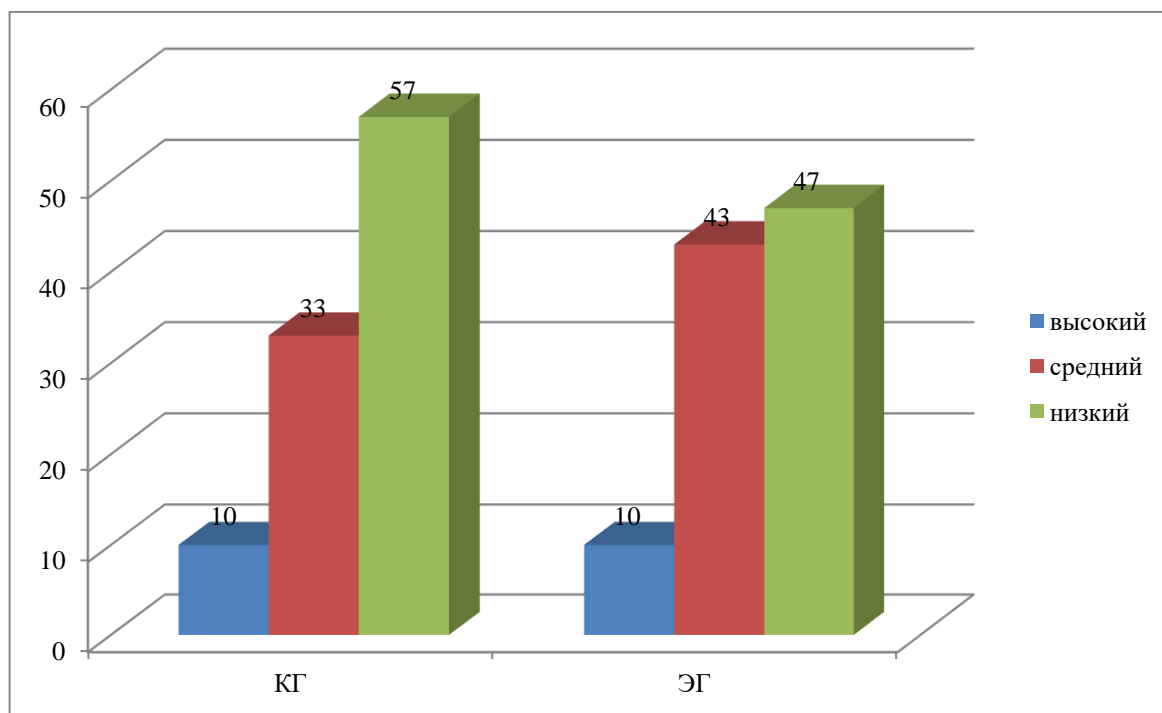


Рис. 3. Уровень помех к ЗОЖ на констатирующем этапе эксперимента у школьников

В контрольной группе у 10% опрошенных (2 чел.) тест выявил высокий уровень помех, у 33% (7 чел.) средний уровень помех, у 57% (12 чел.) низкий уровень помех к ведению к ЗОЖ.

В экспериментальной группе у 10% опрошенных (2 чел.) тест выявил высокий уровень помех, у 43% (9 чел.) средний уровень, у 47% (10 чел.) низкий уровень помех к ведению к ЗОЖ.

В соответствии с разработанными уровнями обучающихся исследуемых классов можно распределить следующим образом: высокому



уровню мотивации ЗОЖ соответствует 52% обучающихся, к среднему уровню соответствует 38%, низкий уровень – 10% обучающихся.

## **2.2. Реализация модели формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры**

Анализ состояния исследуемой проблемы в практике школьного образования, определение исходного уровня формирования ЗОЖ у школьников, позволил нам перейти к формирующему этапу экспериментальной работы. В соответствии с задачами экспериментальной работы данный этап включал реализацию структурно-содержательной модели в специально выявленных педагогических условиях.

Нами была разработана методика по формированию здорового образа жизни для учащихся 10а класса МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска».

Реализация методики предполагалась на уроках физической культуры и за счет часов вариативного компонента.

Перед экспериментом была проведена беседа с родителями учащихся 10а класса для поддержания ЗОЖ в семье.

Во время занятий по физической культуре в период проведения эксперимента контрольная группа занималась согласно, стандартной школьной программы.

Экспериментальная группа занималась также 3 раза в неделю, 1 раз в неделю уроки велись по программе 10 класса, 2 раза в неделю на уроках проводились специальные комплексы упражнений, круговая тренировка с развитием различных физических качеств школьников. Ниже предлагается описание комплексов упражнений, подвижных игр и методики бега на развитие физических качеств для старшего школьного возраста, которые мы применяли на базе МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска».

Упражнения следует включать как в разминку, так и в основную часть занятия по физической культуре, иногда стоит включить такие упражнения и

в заминку. Данные упражнения входят в состав круговой тренировки, польза которой очевидна. Пока один школьник занимается на одной станции и получает нагрузку, например, на мышцы рук, другой в это же самое время получает нагрузку на мышцы кора, потом, соответственно, они меняются станциями и получают другую нагрузку. В этом и заключается разносторонность данного воздействия, поскольку упражнения можно подобрать так, чтобы на каждой станции включались поочередно отдельные мышечные группы ног, рук, туловища. Ниже приведен примерный комплекс упражнений на круговой тренировке на выносливость.

1) Запрыгивание на куб с последующим спрыгиванием. Школьник подходит к кубу (высота куба 40см для юношей, 20 см для девушек) и становится в исходное положение (руки вдоль тела, ноги на ширине плеч). И на протяжении 60 сек начинает запрыгивать на куб двумя ногами и спрыгивать с него.

2) Берпи (бурпи, burpee) – это составное плиометрическое упражнение из дисциплины кроссфит. Составное – потому что оно является мини-комплексом из более простых упражнений (отжиманий, приседаний, выпрыгиваний), выполняемым без перерывов. Плиометрическое – так как развивает взрывную мышечную силу, скорость и выносливость спортсмена, (продолжительно также 60 сек). Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

3) Велосипед. В положении лежа поднять полусогнутые ноги и имитировать педалирование на велосипеде.(60 сек)

4) Отжимания. Нужно выполнить как можно большее количество отжиманий от пола с правильной техникой за отведенное время.

5) Приседания. Выполняются из расчета 1 приседание за 2-3сек. Минимально нужно успеть сделать 30 приседаний за 60 сек.

6) Скакалка. Развиваем аэробную выносливость. В течение 60 сек нужно выполнить как можно больше прыжков через скакалку и как можно меньше ошибиться в исполнении этого упражнения.

7) Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг для юношей, 0,2 для девушек) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

8) Отталкивания от стены двумя руками. Школьник подходит на расстояние одного шага от стены, принимает положение упора от стены и толчковыми движениями пытается оттолкнуться от стены, в наивысшей точке, делая хлопок двумя ладонями.

9) Планка. Одно из самых полезных упражнений на развитие всего тела спортсмена. Планка – это статическое упражнение. При его выполнении человек не делает никаких движений. Однако при этом под тяжестью собственного тела у него работает большое количество разных мышц: пресс, спина, ягодицы, руки и ноги. Планка бывает классической (упор лежа с опорой на ладони), боковой (с опорой на правую или левую руку), обратной. Изначально кажется, что планка это легкое упражнение. Но на самом деле это не так. Изначально планку стоит выполнять со сравнительно не большой продолжительностью, чтобы организм адаптировался. Первые подходы следует выполнять по 45сек (классическая планка) и 30сек (боковая и обратная).

10) Интервальный бег. Интервальный бег сочетает в себе интервалы быстрой ходьбы, медленного бега и бега с ускорением. Такой бег, прежде всего, развивает выносливость организма. Бег с ускорением и замедлением не только развивает выносливость, он способствует увеличению объема легких и укрепляет мышцы сердца. Интервальный бег является наиболее естественной нагрузкой на организм. Школьник должен пробежать 1.5 мин в сравнительно высоком темпе, а потом 1 мин пройти быстрым шагом. Таких подходов нужно сделать 6. Постепенно, по прошествии времени и подготовленности, нужно уменьшать время отдыха и увеличивать время нагрузки. Но торопиться не стоит, не нужно выжимать из себя максимум, нужно избегать состояния перетренированности.

Подвижные игры на развитие физических качеств. Такие игры стоит включать на концовку урока по физической культуре, после выполнения

основного задания. В качестве подвижных игр мы взяли спортивные коллективные игры, такие как: баскетбол, футбол, волейбол. В таких играх легче преодолевать физические трудности и сопротивление соперника за счет эмоциональной составляющей и коллективной работы.

Также в ходе реализации эксперимента была проведена лекция на тему «Человек и его здоровье», с целью: выработать правильное понимание основ здорового образа жизни, роли физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни. В лекции приняли участие 21 ученик 10а класса, из них 10 девушек и 11 юношей (Приложение 2).

Дискуссия на тему «Зачем человеку знания о здоровом образе жизни?» проходила на базе МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» среди учащихся 10а класса, в количестве 21 человек (11 юношей и 10 девушек) (Приложение 3).

В ходе дискуссии учащиеся самостоятельно сформулировали определение, что такое здоровый образ жизни. Отдельные школьники смогли высказать собственное мнение о том, зачем же человеку знания о здоровом образе жизни. Некоторые учащиеся выступали против здорового образа жизни и давали следующие варианты ответов: «Ну, какой-то дяденька говорил, что курить полезно, т.к. в никотине содержится определенное количество антибактериального вещества, которое необходимо человеку». В конце дискуссии мы все-таки пришли к выводу о том, что здоровый образ жизни, на сегодняшний день является модным и, что каждый человек хотел бы связать свою жизнь со здоровыми людьми, потому что они более оптимистичны и удачливее.

Беседа «Похитители здоровья и здоровый образ жизни» также была проведена. Цель беседы: повысить уровень информированности в выработке сознания о компонентах, составляющих здоровый образ жизни школьника. Очень активно обсуждались вопросы и, радовало то, что все учащиеся были заинтересованы в разрешении цели, поставленной в начале беседы (Приложение 4).

В конце беседы были подведены итоги и сделаны выводы о том, что здоровый образ жизни складывается из таких компонентов, как достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. И каждый ученик этого класса имел четкое представление о том, что такое хорошо и, что же такое плохо.

Помимо вышеперечисленных методов работы с учащимися 10 класса, в наше исследование вошли психологические игры, которые позволили сформировать у подростков правильное представление о здоровом образе жизни и отказ от вредных привычек, о том, что может потерять человек, решившись на риск (тренинговые занятия с элементами логики – психологические игры «Здоровый образ жизни: мода или необходимость», «Мое здоровье-здоровье нации». (Приложение 5, 6), создать основу для более глубокого содержания и дискуссий по здоровому образу жизни. Игры помогли узнать: как чувствовали себя учащиеся, когда испытывали, что больны и, что больные люди становятся одинокими, не нужными обществу, а самое страшное то, что, как и любая болезнь несет за собой какие-либо потери, так и человек теряет самое близкое в его жизни. Вывод: практически во всех случаях человек сам выбирает, вести здоровый образ жизни или нет, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает вредные привычки, косвенно выбирает и последствия.

На родительских собраниях были проведены лекции на темы: «ГТО-путь к успеху», «Здоровый образ жизни в семье и обществе».

С целью решения задач физического здоровья школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях нами была использована авторская программа по физическому воспитанию. Использование программы предполагает формирование опыта бережного отношения к физическому здоровью, обучение навыкам выполнения комплексов физических упражнений, утренней зарядки. По ходу внедрения программы постепенно были решены следующие задачи:

1. Ознакомление с основными понятиями здорового образа жизни
2. Проведение анализа отношения учащихся к проблемам здоровья.
3. Формирование ориентации на здоровый образ жизни.
4. Рассмотрение физиологических показателей деятельности организма и их значений в качестве критериев здоровья.
5. Выработка навыков измерять некоторые физиологические показатели.
6. Рассмотрение основных положений, обеспечивающих высокую эффективность учебной деятельности школьника.
7. Освоение приемов оценки своей умственной работоспособности.
8. Освоение средств активного отдыха.

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

Для изменения отношения к физической культуре, влияющей на формирование здорового образа жизни, определены и внедрены ряд мероприятий:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики, практическое занятие (Приложение 7).
2. Проведены занятия по выполнению физкультурной паузы (Приложение 8).
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 (Приложение 9).

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.

В самом конце был проведен праздник «Веселые старты!» с участием родителей (Приложение 10).

Целью уточнения, подтверждения и дополнения выдвинутой гипотезы на базе МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» проведен формирующий этап экспериментальной работы, в ходе которого была реализована в специально выявленных педагогических условиях структурно-содержательная модель формирования ЗОЖ, разработанная на основе системного и личностно-ориентированного подходов.

В ходе формирующего эксперимента был реализована программа по формированию ЗОЖ у школьников. Описанию и интерпретации полученных результатов экспериментальной работы посвящен следующий параграф нашего исследования.

### **2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры**

Для подтверждения гипотезы после использования с экспериментальной группой методики проведения уроков физической

культуры по созданной программе мы провели итоговое анкетирование на уровень знаний школьников о ЗОЖ.

Проанализировав результаты повторного анкетирования, можно сделать следующие выводы:

1. Знания о понятии «Здоровый образ жизни» у ЭГ с 71,4% повысилось до 95%, в КГ осталось на прежнем уровне 68,5%. К занятиям на уроках физической культуры обучающиеся относятся положительно, с полной отдачей занимаются в ЭГ-87,1%, в КГ- 54,3%. В то же время, обучающиеся отмечают, что одной из важной составляющей здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим (ЭГ-86,3%, КГ-68,1%), но кроме уроков физической культуры во внеурочной деятельности регулярно занимаются в спортивных секциях только 47,2% в ЭГ, 33,6% - в КГ. Обучающиеся МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» хотят быть здоровыми и заботиться о своем здоровье, но связи с большим объемом заданного домашнего задания (часы выполнения домашнего задания составляют более 4-х часов – ЭГ-92%, КГ- 78%) и недостаточной продолжительностью ночного сна, как следствие, школьники постоянно чувствуют себя усталыми (ЭГ и КГ – 42,1%). Таким образом, видно, что результаты ответов в ЭГ изменились, так в соответствии с разработанными уровнями обучающихся исследуемых классов можно распределить следующим образом в ЭГ: высокому уровню соответствует 88% обучающихся, к среднему уровню соответствует 7%, низкий уровень – 5% обучающихся. В КГ высокому уровню соответствует 40% обучающихся, к среднему уровню соответствует 45%, низкий уровень – 15% обучающихся (рис. 4).



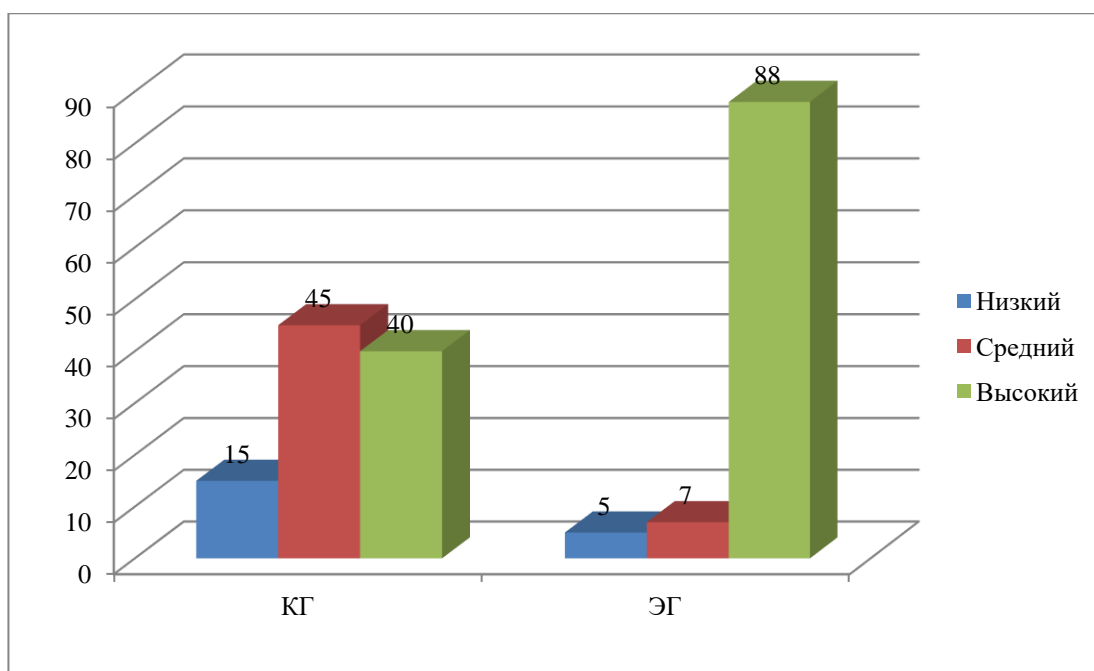


Рис. 4. Уровень знаний о ЗОЖ на контрольном этапе эксперимента, %

Результаты тестирования физической подготовленности в конце эксперимента представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Результаты тестирования физической подготовленности на контрольном этапе эксперимента, %**

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	н	с	в	н	с	в
Бег 30 м	31%	58%	11%	6%	66%	28%
Челночный бег 3*10 м	34%	52%	14%	6%	69%	25%
Прыжок в длину с места	37%	57%	6%	12%	68%	20%
Подтягивание	21%	59%	20%	8%	48%	44%
Бег 2000м., бег 3000 м.	28%	58%	14%	5%	59%	36%
Итого	30%	57%	13%	7%	62%	31%

По результатам повторного тестирования в конце эксперимента классы распределились следующим образом: в контрольной группе высокому уровню соответствует 13% обучающихся, к среднему уровню соответствует 57%, низкий уровень – 30% обучающихся. В экспериментальной группе высокий уровень – 31%, средний – 62%, низкий – 7% (рис. 5).

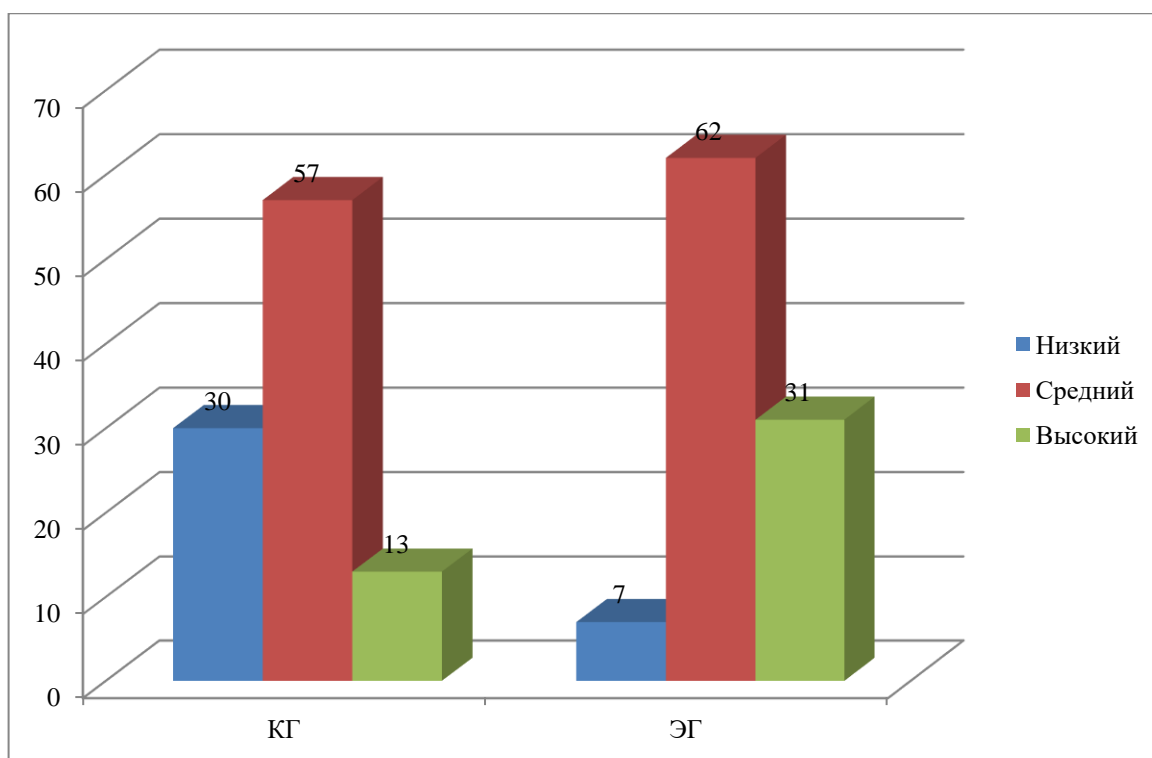


Рис. 5. Уровень физической подготовленности в конце эксперимента, %

Также в конце эксперимента было проведено тестирование по методике «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?». Результаты исследования в контрольной группе и экспериментальной группах в конце эксперимента представлены в таблицах 9 и 10.

**Таблица 9**

**Результаты анкетирования «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе**

№	ФИ	Уровень помех
1	БП	Средний
2	ВВ	Низкий
3	ГИ	Высокий
4	ГУ	Низкий
5	ДВ	Низкий
6	ЗИ	Низкий
7	ЗМ	Низкий
8	КВ	Высокий
9	КН	Низкий
10	КС	Низкий
11	ЛА	Средний
12	ЛЕ	Средний
13	ЛИ	Низкий
14	НЕ	Средний

15	ПЮ	Низкий
16	РГ	Низкий
17	СМ	Низкий
18	УС	Средний
19	ФА	Средний
20	ЮВ	Низкий
21	БР	Низкий

**Таблица 7**

**Результаты анкетирования «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» на констатирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе**

№	ФИ	Уровень помех
1	АН	Средний
2	ЧЕ	Низкий
3	АР	Средний
4	ЛН	Низкий
5	ПР	Низкий
6	СД	Низкий
7	ОЛ	Низкий
8	АД	Средний
9	РО	Низкий
10	СС	Низкий
11	НР	Средний
12	АФ	Средний
13	ВК	Низкий
14	СТ	Низкий
15	АГ	Низкий
16	ВТ	Низкий
17	БЛ	Низкий
18	ДУ	Низкий
19	ШВ	Низкий
20	РИ	Низкий
21	ТЛ	Средний

В контрольной группе у 10% опрошенных (2 чел.) тест выявил высокий уровень помех, у 28% (6 чел.) средний уровень помех, у 62% (13 чел.) низкий уровень помех к ведению к ЗОЖ.

В экспериментальной группе высокий уровень помех отсутствовал, у 19% (4 чел.) средний уровень, у 81% (17 чел.) низкий уровень помех к ведению к ЗОЖ.

Процентное соотношение уровня отношения помех к ЗОЖ в контрольной и экспериментальной группах показано на рисунке 6.

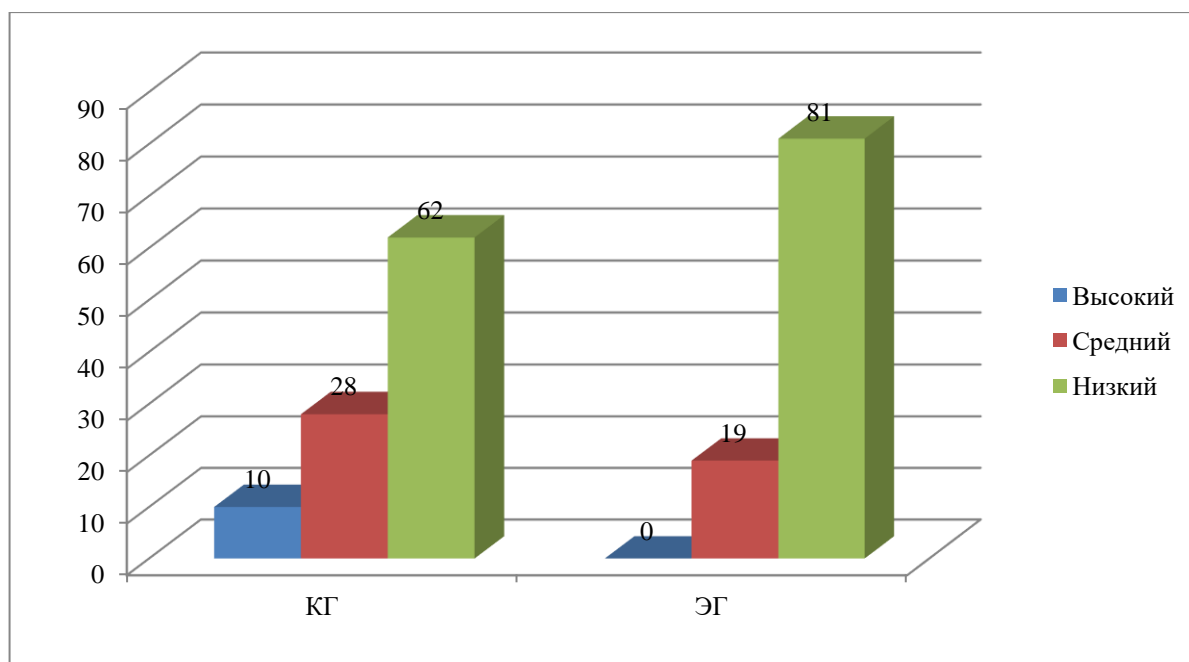


Рис. 6. Уровень помех к ЗОЖ в конце эксперимента у школьников, %

На основе полученных баллов можно оценить уровень сформированности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.

В соответствии с разработанными уровнями обучающихся в контрольной группе можно распределить следующим образом: высокому уровню мотивации ЗОЖ соответствует 52% обучающихся, к среднему уровню соответствует 38%, низкий уровень – 10% обучающихся, в экспериментальной группе высокий уровень мотивации 81%, средний уровень 19%.

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили гипотезу о том, что формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры, будет эффективно при создании разработанной нами модели и при осуществлении педагогических условий – создание предметной образовательной среды, взаимодействие школы с семьями, внедрение комплекса эффективных средств физической культуры.

## **Выводы по второй главе**

Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры будет более успешным, если: моделирование образовательного процесса осуществляется на основе системного и личностно-ориентированного подходов, реализуется структурно-содержательная модель формирования ЗОЖ, включая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки.

Выявлены педагогические условия – создание предметной образовательной среды, взаимодействие школы с семьями, внедрение комплекса эффективных средств физической культуры.

Особенность структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры в том, что она является системным образованием и обеспечивает более высокий уровень сохранения и укрепления физического здоровья школьников.

Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Констатирующий этап экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень сформированности ЗОЖ и сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами был разработан и реализована программа, в основу, которой была положена авторские разработки для школьников через средства физической культуры, реализация которых приводит к повышению уровня сформированности ЗОЖ, повышению уровня физического и психического здоровья и подготовленности школьников.

Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали существенные позитивные изменения уровня сформированности ЗОЖ у

школьников экспериментальной группы, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование ЗОЖ школьников является актуальной педагогической задачей. Опираясь на накопленные теоретические, практические достижения отечественных и зарубежных специалистов в области педагогики, психологии нами был осуществлен целенаправленный поиск решения данного вопроса.

Анализ состояния исследуемой проблемы формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры в психолого-педагогической, научно-методической, нормативно-правовой литературе, изучение опыта работы образовательных учреждений позволили сформулировать цель исследования, которая заключалась в выявлении, теоретическом обосновании и проверке экспериментальным путем эффективности структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.

Обобщение и систематизация результатов проведенного исследования позволили сделать следующие выводы.

Родовидовой анализ понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «здоровый образ жизни школьников», «средства физической культуры» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры», которое мы понимаем как систему организационных физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение уровня физического развития и оздоровления, использование комплекса физкультурных средств, направленных на усвоение, совершенствование и закрепление специфических знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация и уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам разработать структурно-содержательную модель формирования ЗОЖ у

школьников средствами физической культуры, под которой мы понимаем системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный), результатом которой является высокий уровень сформированности ЗОЖ у школьников.

Эффективность реализации структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры предопределяется выявлением педагогических условий:

- создание предметной образовательной среды;
- взаимодействие школы с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры;
- внедрение комплекса эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни школьников.

Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что формирование ЗОЖ у школьников средствами физической культуры будет более успешным, если: моделирование образовательного процесса осуществляется на основе системного и личностно-ориентированного подходов, реализуется структурно-содержательная модель формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры, включая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки.

Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Констатирующий этап экспериментальной работы позволил нам выявить исходный уровень развития формирования ЗОЖ и сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели формирования ЗОЖ у школьников средствами физической культуры.



В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами был разработан и реализована программа, в основу, которой была положена авторские разработки для школьников через средства физической культуры, реализация которых приводит к повышению уровня сформированности ЗОЖ, повышению уровня физического и психического здоровья и подготовленности школьников.

Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали существенные позитивные изменения уровня сформированности ЗОЖ у школьников экспериментальной группы, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

Проведенное исследование открывает новые перспективы в изучении теоретических и прикладных аспектов формирования ЗОЖ у школьников, что влияет на особенности профессионально-педагогической деятельности учителей в школах, и, соответственно, особенностей работы со школьниками.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беликов, В.А. Философия образования личности: деятельностный аспект: монография / В.А. Беликов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 357 с.
2. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
3. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш.А. Амонашвили. – Минск: Университетское, 1990. – 559 с.
4. Ананьев, А.С. Формирование ценностей здорового образа жизни старших подростков [Текст] / Ю.С. Ананьев, О.В. Смирнова // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2015. – Т. 13. – С. 4106–4110.
5. Андреева, Г.М. Психология социального познания [Текст] / Г.М. Андреева. – М., 2007. – 32 с.
6. Бачурин, Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта [Текст] / Н.Н. Бачурин // Экономика образования. – 2011. – № 3. – С. 200-204.
7. Безрукова, В.С. Основы духовной культуры: энциклопедический словарь педагога [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург, 2000. – 937 с.
8. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии [Текст] / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
9. Битинас, Б.П. Структура процесса воспитания: методологический аспект [Текст] / Б.П. Битинас. – Каунас: Швиеса, 1984. – 190 с.
10. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода [Текст] / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 271 с.
11. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М., 1997.
12. Бокум, Д.Е. Психология развития [Текст]: Учебное пособие / Д.Е.

Бокум. – СПб: Питер, 2006. – 162 с.

13. Большая советская энциклопедия / Энциклопедии и словари. [Электронный ресурс]. URL: [http://enc-dic.com/enc\\_sovet/Jeksperiment-102382/](http://enc-dic.com/enc_sovet/Jeksperiment-102382/)

14. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

15. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.

16. Ветров, В.В. Уроки психологического здоровья [Текст] / В.В. Ветров // Психологическое общество России. – М., 2001.

17. Виленский, М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни [Текст] / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 12-14.

18. Войт, Л.Н. Здоровый образ жизни [Текст]: Учебное пособие. – Благовещенск: АГМА, 2008. – 28 с.

19. Вопросы воспитания: системный подход [Текст] / Под ред. Л.И. Новиковой. – М.: Прогресс, 1981. – 115 с.

20. Воробьева, И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры [Текст] // Вектор науки тольяттинского государственного университета. 2014. – № 1(16). – С. 37-40.

21. Выготский, Л.С. Избранные психологические исследования [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956. – 519 с.

22. Выготский, Л.С. Проблемы развития психики // Собр. соч. – Т. 3 [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 144 с.

23. Выготский, Л.С. Развитие высших функций [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 500 с.

24. Выготский, Л.С. Развитие эмоционального поведения [Текст] / Л.С. Выготский // Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991. – С. 128-144.

25. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
26. Калью, П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения [Текст] / П.И. Калью. – М.: ВНИМИ, 1988. – 67 с.
27. Каматтари, Д. 10+1 методов расслабления [Текст] / Д. Каматтари, В. Баскаков. – М. Институт общегуманитарных исследований), 2012.
28. Каптерев, П.Ф. Детская и педагогическая психология [Текст] / П.Ф. Каптерев. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2001. – 336 с.
29. Колберг, Л. Социализация детей [Текст] / Л. Колберг, Ф. Пауэр. – М., 2009 – 45 с.
30. Конаржевский, Ю.А. Педагогический анализ учебно-воспитательного процесса как фактор повышения эффективного управления общеобразовательной школой: дис.... д-ра пед. наук. / Ю.А. Конаржевский. Челябинск, 1980. — 492 с.
31. Конаржевский, Ю.А. Что нужно знать директору школы. О системе и системном подходе [Текст] / Ю.А. Конаржевский. – Челябинск: ЧГПИ, 1986. – 135 с.
32. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности [Текст] / Л.М. Костина // Практикум по психодиагностике. – СПб: Речь, 2006.
33. Кузьмина, Н.В. Методы системного педагогического исследования [Текст] / Н.В. Кузьмина. – Л.: Издательство ЛГУ, 1980. – 172 с.
34. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]: Учебник / Т.А. Куликова. – 2-е изд. – М.: Академия, 2009.
35. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнер. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.

36. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.З. Кушнер. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.
37. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 307 с.
38. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – 584 с.
39. Леонтьева, В.Н. Образование как феномен культуротворчества [Текст] / В.Н. Леонтьева // Социс. – 1995. – № 1. – С. 138-142.
40. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. 2001. – 45 с.
41. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 270 с.
42. Лисицын, Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения [Текст]: Проблемные лекции / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1992. – 512 с.
43. Малоземов, О.Ю. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: учеб.пособие / О.Ю. Малоземов, Ю.И. Громыко. – Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2006.
44. Малярчук, Н.Н. Становление и развитие культуры здоровья педагогов [Текст] / Н.Н. Малярчук // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 3. – С. 285-292.
45. Мануйлов, Ю.С. Средовой подход в воспитании [Текст]: автореф. дисс. на соиск. уч. ст. докт. пед. наук. – М., 1998.
46. Марцинковская, Т.Д. История психологии [Текст] / Т.Д. Марцинковская. – М., 2004.
47. Маханёва, М.Д. Здоровый ребенок [Текст]: методическое пособие / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 2004.
48. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть [Текст] / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

49. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие / А.М. Митяева. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
50. Мудрик, А.В. Социальная педагогика [Текст] / А.В.Мудрик. – М.: Академия, 2002. – 200 с.
51. Нагавкина, Л.С. Валеологические основы педагогической деятельности [Текст] / Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова. – СПб.: КАРО, 2005. – 272 с.
52. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская. – СПб: Речь, 2000. – 507 с.
53. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у школьников [Текст] / И.М.Новикова. – М.: Мозаика – Синтез, 2010.
54. Овчаров, Е.А. Здоровье школьников [Текст] / Е.А. Овчаров, Л.В. Родионова, Е.Е. Борш – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского педагогического института, 2000. – 392 с.
55. Овчарова, Р.В. Семейная педагогика: вопросы и ответы [Текст] / Р.В. Овчарова. – М., 1996. – 180 с.
56. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т.Ф. Орехова. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 352 с.
57. Петленко, В.П. Валеологические критерии здоровья [Текст] / В.П. Петленко // 5 Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии 21-24 июня 1998 г. – Санкт-Петербург, Россия: Тезисы докладов. – СПб.: РИПМиВ, 1998. – С. 13-16.
58. Петленко, В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность [Текст] / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
59. Пидкасистый, П.И. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и колледжей [Текст] / П.И. Пидкасистый. – М.:

Педагогическое общество России, 1998.

60. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 295 г. Москва «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы/ Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-site-dok.html>

61. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 г. Москва «Об осуществлении мониторинга системы образования» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2013/08/19/monitoring-site-dok.html>

62. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2010/10/20/teacher-dok.html>

63. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 г. № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-site-dok.html>

64. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 31. 05. 2002 г. № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» / Портал информационной поддержки специалистов ЛПУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zdrav.ru/library/regulations/detail.php?ID=26235>

65. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

(Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>

66. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07.2002 г. № 2712/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» / Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/901824603>

67. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.

68. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 Т. – Т. I. [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 489 с.

69. Сериков, Г.Н. Образование: аспекты системного отражения [Текст] / Г.Н. Сериков. – Курган: Зауралье, 1997. – 464 с.

70. Сериков, Г.Н. Педагогические системы обучения: Учебное пособие / Г.Н. Сериков. – Ч. 1. Методология и психолого-педагогические основы [Текст] / Под ред. Н.А.Томина. – Челябинск, 1980. – 96 с.

71. Созинов, М.В. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков средствами физической культуры и спорта [Текст] // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии. – Махачкала, 2014. – С. 57-59.

72. Субетто, А.И. Системологические основы образовательных систем. – Ч. 1 [Текст] / А.И. Субетто. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовленности специалистов, 1994. – 284 с.

73. Субетто, А.И. Системологические основы образовательных систем. — Ч. 2 [Текст] / А.И. Субетто. – М.: Исслед. центр проблем качества



подготовленности специалистов, 1994. – 324 с.

74. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) [Текст]: монография / З.И. Тюмасева, И.Л.Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 315 с.

75. Тюмасева, З.И. Системное образование и образовательные системы [Текст] / З.И. Тюмасева. – Челябинск, 1999. – 278 с.

76. Угнивенко, В.И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни. Курс лекций / В.И. Угнивенко. – М.: Изд-во «Современная Гуманитарная Академия», 2008.

77. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии [Текст] / К.Д. Ушинский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 576 с.

78. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

79. Фридман, Л.М. Психология детей и подростков: Учебное пособие [Текст] / Л.М. Фридман. – М.: Институт психотерапии, 2004. – 245 с.

80. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58-64.

81. Целуйко, В.М. Неполная семья: психологические и социально-правовые особенности; формы и методы психологической и социальной работы [Текст] / В.М. Целуйко. – Волгоград, 1999.

82. Широкова, Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г.Жадько. – Изд. 9 -е. – Ростов н /Д : Феникс, 2012. – 314 с.

83. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни Социология : энциклопедия. 2003 г. [Электронный ресурс] / В.Р Шухатович; сост. А.А. Грицанов [и др.]. - (<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/117267>).

84. Щелчкова, Н.Н. Формирование и развитие эколого-валеологических знаний, умений и навыков у учащихся при изучении курса биологии в общеобразовательной школе [Текст]: дис. канд. пед. наук / Н.Н. Щелчкова. – Екатеринбург, 2005. – 228 с.

85. Яковлев, Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов [Текст]: Монография / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Челябинск.: Изд-во РБИУ, 2010. – 317 с.

**Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»  
(В.Д. Пурин)**

**Цель методики:**

Выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения (например, в классе, в средней школе; таким образом, в школе потенциальный контингент испытуемых – это ученики 5-11 классов, т.е. дети и подростки 11-17 лет) относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

**Инструкция для диагноста:**

Учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

- 5 – всегда;
- 4 – часто;
- 3 – иногда;
- 2 – редко;
- 1 – никогда.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное – 12.

Опрос проводится в открытом виде, коллективно, не анонимно (или анонимно – в зависимости от цели конкретного исследования).

**Утверждения:**

«Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни...»

1. ...Состояние моего здоровья.
2. ...Семейные проблемы.
3. ...Погодно-климатические условия.
4. ...Недостаток свободного времени.
5. ...Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков.
6. ...Недостаточное внимание моей персоне со стороны классного руководителя.

7. ...Недостаточное внимание моей персоне со стороны учителя физкультуры.

8. ...Недостаточное внимание моей персоне со стороны медицинских работников (школы).

9. ...Недостаточное внимание моей персоне со стороны директора школы.

10. ...Дурная компания во дворе, на улице.

11. ...Дурная компания из числа одноклассников.

12. ...Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни.

Респондент подсчитывает общее количество баллов и сдаёт контрольный листок на анализ испытателю-диагносту (школьному учителю или педагогу-психологу).

#### **Оценка результатов:**

12-28 баллов – низкий уровень (НУ) помех: ученик в состоянии справиться с имеющимися (незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни;

29-44 баллов – средний уровень (СУ): ученик уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни; ему нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых (родителей, учителя

45-60 баллов – высокий уровень (ВУ): состояние здоровья данного ученика (как физическое, так и психологическое) должны вызывать глубокие опасения и тревогу, нужны срочные, порой радикальные меры по устранению имеющихся проблем.

#### **Интерпретация результатов:**

О влиянии той или иной причины на ведение конкретным учащимся здорового (адекватного, гармоничного, правильного) образа жизни можно судить по его оценке каждого из 12 утверждений.

Чем выше эта оценка, тем большее влияние оказывает данная проблема на личность (а также и на физическое развитие) ученика, тем сложнее она разрешима.

### Лекция «Человек и его здоровье»

Цель:

формирование понимания роли личной ответственности подрастающего поколения за собственное здоровье, зависимости здоровья от образа жизни.

Задачи:

1. Выяснить понятие сущность ЗОЖ
2. Продемонстрировать факторы ЗОЖ.
3. Выявить, какие проблемы со здоровьем в настоящее время остро стоят перед обществом в целом и у подростков в частности.
4. Выяснить, что является наследственностью.
5. Оценить влияние культурного развития личности на отношение к здоровью..

Планируемые результаты:

Изменение отношения к привычному образу жизни, проявление ответственности за собственное здоровье, получение новых знаний на основе изученного материала.

#### 1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СУЩНОСТЬ И КОМПОНЕНТЫ

Важнейшей ценностью для человека является **здоровье**. *«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум»* (Геродот). Великий Сократ на вопрос учеников *«Что такое здоровье?»* ответил: *«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!»*.

В преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано: *«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов»*.

В медико-биологической литературе даются различные определения здоровья, каждое из которых подчеркивает важность того или иного аспекта в комплексной характеристике этого состояния организма. Из определений понятия *здоровье*, очевидно, что оно отражает качество приспособления

организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных факторов (наследственность, конституция, пол, возраст).

Наиболее полно характеристика понятия здоровья дана и в определении одного из основоположников науки о здоровье Виктора Порфирьевича Петленко: *«Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей».*

Здоровье – многокомпонентное понятие. Целесообразно выделение следующих компонентов здоровья.

**Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах онтогенеза. Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой – обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физическое здоровье** — важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

Кроме того, организм обладает способностью сохранять индивидуальное существование за счет самоорганизации. К проявлениям

самоорганизации относятся способность к самообновлению, саморегулированию и самовосстановлению.

Самообновление связано с постоянным взаимным обменом организма с внешней средой веществом, энергией и информацией. Организм человека – это система открытого типа. В процессе самообновления организм поддерживает свою упорядоченность и препятствует своему разрушению.

Физическое здоровье обуславливается способностью организма к саморегулированию. Совершенная координация всех функций – следствие того, что живой организм представляет собой саморегулирующуюся систему. Саморегуляция составляет сущность биологической формы развития, т. е. жизни. Это общее свойство биологических систем позволяет устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне те или иные физиолого-биохимические или другие биологические показатели (константы), например, постоянство температуры тела, уровень артериального давления, содержания глюкозы в крови и т. д. Поддержание степени упорядоченности проявляется в относительном динамическом постоянстве внутренней среды организма – гомеостазисе (*homeostasis*; греч. *homoios* – подобный, сходный + греч. *stasis* – стояние, неподвижность).

Следует иметь в виду, что самоорганизация биологической системы проявляется и в способности к самовосстановлению. Это качество обусловлено, прежде всего, регенерацией, а также наличием множественных параллельных регуляторных влияний в организме на всех уровнях его организации. Компенсация недостаточных функций за счет этих параллелей позволяет выжить организму в условиях повреждения, мера компенсации при этом отражает уровень жизнеспособности – его физическое здоровье.

Фактически физическое здоровье — это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.



К основным факторам физического здоровья человека относятся: 1) уровень физического развития, 2) уровень физической подготовленности, 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок, 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

**Психическое здоровье** – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

**Сексуальное здоровье** – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

**Репродуктивное здоровье** – компонент здоровья, определяющий репродуктивную функцию организма.

**Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

**Профессиональное здоровье** – состояние, определяющее эффективность профессиональной деятельности человека.

Вполне очевидно, что уровень здоровья человека в результате его взаимодействия с окружающей средой постоянно колеблется; здоровье – это динамический атрибут жизни человека: когда он заболевает, то уровень его здоровья понижается (иногда до нуля – смерть), когда человек выздоравливает – уровень здоровья повышается. Понятия *здоровье* и *болезнь* тесно связаны друг с другом. Казалось бы, они противоположны: крепкое здоровье – отсутствие болезней и наоборот. Однако все гораздо сложнее. Измерить болезнь и здоровье трудно, границу между ними провести практически невозможно. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь

немыслимы, между ними существуют разнообразные формы связей и взаимных переходов.

Практическая медицина выделяет *три основных состояния* человека:

1. **Здоровье** – состояние оптимальной устойчивости организма (адаптация удовлетворительная);

2. **Предболезнь** – состояние с возможным развитием патологического процесса в организме и снижением резервов адаптации;

3. **Болезнь** – процесс, проявляющийся в виде клинических (патологических) изменений в состоянии организма человека (срыв адаптации).

Здоровье может быть рассмотрено как биосоциальный потенциал жизнедеятельности человека. Могут быть выделены следующие компоненты потенциала.

**Потенциал разума** (*интеллектуальный аспект здоровья*) – способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться.

**Потенциал воли** (*личностный аспект здоровья*) – способность человека к самореализации; умению ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.

**Потенциал чувств** (*эмоциональный аспект здоровья*) – способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.

**Потенциал тела** (*физический аспект здоровья*) – способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство личности.

**Общественный потенциал** (*социальный аспект здоровья*) – способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности, вырабатывать чувство принадлежности ко всему человечеству.

**Креативный потенциал** (*творческий аспект здоровья*) – способность человека к созидательной активности, творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих знаний.

**Духовный потенциал** (*духовный аспект здоровья*) – способность развивать духовную природу человека.

Сущность здоровья – это жизнеспособность индивида, а уровень этой жизнеспособности желательно определять количественно. На необходимость такой количественной оценки не раз указывал известный хирург, академик Н.М. Амосов. По его мнению, количество здоровья можно определять как сумму резервных мощностей основных функциональных систем. Эти резервные мощности можно характеризовать так называемым коэффициентом резерва, который представляет собой соотношение максимального проявления функции к ее нормальному уровню (уровню покоя). Например. Возьмем сердце и предположим, что его минутный объем (объем крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту) в покое составляет 4 литра, а при самой энергичной физической работе – 20 литров. Значит «коэффициент резерва» равен  $20 : 4 = 5$ . Когда сердце дает 4 литра в минуту, это достаточно, чтобы обеспечить кислородом организм только в покое. Но при необходимости оно может дать и 20 литров в минуту и обеспечить доставку кислорода мышцам, выполняющим тяжелую физическую работу, следовательно, и в этих условиях сохранится качественное условие здоровья – нормальные показатели насыщения крови кислородом. Теперь представим себе детренированное сердце. В покое оно тоже дает 4 литра в минуту, но его максимальная мощность всего – 6 литров. И если человек с таким сердцем вынужден будет выполнять тяжелую нагрузку, требующую, допустим, 20 литров, то уже через несколько минут ткани окажутся в условиях тяжелого кислородного голодания. Все показатели укажут на «патологический режим». Это еще не болезнь, но уже достаточно, чтобы вызвать приступ стенокардии, головокружение и т.д. Условия «статического здоровья»

(нормальные показатели в покое) были соблюдены, но субъект явно неполноценный.

Учитывая, что уровень здоровья зависит от «резервных мощностей» или как говорят «резервов адаптации организма», сегодня для определения его уровня используются различные методы нагрузочного тестирования с оценкой ответных реакций организма (определение максимального потребления кислорода, индекс Гарвардского степ-теста, PWC-170 и т.д.). Для оценки здоровья в настоящее время стало возможным применение различных оценочных компьютерных программ.

## **2. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровье человека, возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого числа факторов.

Все факторы, определяющие здоровье, делят на факторы, укрепляющие здоровье («факторы здоровья») и факторы, ухудшающие здоровье («факторы риска»).

В зависимости от сферы влияния все факторы объединены в четыре основные группы: 1) **факторы образа жизни** (50% в общей доле влияния); 2) **факторы внешней среды** (20% в общей доле влияния); 3) **биологические факторы** (*наследственность*) (20% в общей доле влияния); 4) **факторы медицинского обслуживания** (10% в общей доле влияния).

К основным факторам образа жизни, укрепляющие здоровье, относятся: отсутствие вредных привычек; рациональное питание; адекватная физическая нагрузка; здоровый психологический климат; внимательное отношение к своему здоровью; сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождения.

К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами; несбалансированное в количественном и

качественном отношении питание; гиподинамия, гипердинамия; стрессовые ситуации; недостаточная медицинская активность; сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты среды обитания и т.д. К основным биологическим факторам, детерминирующим здоровье, относятся наследственность, возрастные, половые и конституциональные особенности организма. Факторы медицинской помощи определяются качеством медицинского обслуживания населения.

### **3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ**

**Образ жизни** – это определенный вид (тип) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные виды деятельности: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие. В качестве основных выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Основными факторами, определяющие образ жизни человека

являются: уровень общей культуры человека; уровень образования; материальные условия жизни; половые и возрастные особенности; конституция человека; состояние здоровья; экологическая среда обитания; характер работы, профессии; особенности семейных отношений и семейного воспитания; привычки человека; возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях.

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности человека в направлении укрепления и развития здоровья. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодоление факторов риска возникновения различных заболеваний: борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это имеет большое оздоровительное значение), а важно выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в самых различных сторонах жизни человека.

Научную основу здорового образа жизни составляют основные положения валеологии. *Валеология* (от лат. *valeo* - *здоровствовать*) представляет собой совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Это сравнительно новое научно-педагогическое направление, возникшее в связи с острой необходимостью оздоровления населения, в том числе и молодых людей. В настоящее время валеологические знания включены в программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Согласно основным положениям валеологии, *образ жизни человека представляет собой выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.*

К основным **социальным принципам здорового образа жизни** относятся следующие: образ жизни должен быть эстетичным; образ жизни должен быть нравственным; образ жизни должен быть волевым.

К основным **биологическим принципам здорового образа жизни** могут быть отнесены следующие: образ жизни должен быть возрастным; образ жизни должен быть обеспечен энергетически; образ жизни должен быть укрепляющим; образ жизни должен быть ритмичным.

Анализируя сущность социальных и биологических принципов здорового образа жизни, можно легко убедиться, что соблюдение большинства из них является непременным условием для формирования физически культурного человека.

Образ жизни студенческой молодежи также имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов. Основными элементами здорового образа жизни студентов являются: организация режима труда (учебы), отдыха, питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям; стремление к физическому совершенству путем организации индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т.д.); культура сексуального поведения, межличностного общения и поведения в коллективе, самоуправления и самоорганизации; достижение душевной, психической гармонии в жизни; закаливание организма и его очищение и т.д.

Особое значение имеет оптимальная **двигательная активность**. Для организма двигательная активность является физиологической

потребностью. Это объясняется тем, что человеческий организм запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность должна быть на протяжении всей жизни: с раннего детства до глубокой старости. Сотни и сотни веков человек следовал этим предназначениям природы, а потом резко изменил образ жизни. Так, если еще в прошлом веке 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на долю мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю ... машин.

Здоровье и двигательная активность – это сближающиеся в настоящее время понятия. «Мышечный голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов, что неоднократно подтверждалось. Например, если здоровый человек в силу каких-то причин даже всего лишь нескольких недель не двигается, то мышцы начинают худеть. Его мышцы атрофируются, работа сердца и легких нарушается. Сердце тренированного человека вмещает в себя почти в два раза больше крови, чем сердце не занимающегося физическими упражнениями. Не случайно все долгожители отличаются повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни.

Реально же сейчас сложилась такая ситуация, что в современном обществе, особенно у большинства горожан, уже почти нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения двигательной активности, кроме физической культуры. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека.

Многие люди, оправдывая нежелание заниматься физическими упражнениями, ссылаются на то, что у них для этого не хватает времени. В этой связи уместно вспомнить изречение: *«Чем меньше времени тратишь на спорт, тем больше его потребуется на лечение».*

#### **4. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ**



XX век дал людям электричество, радио, телевидение, современный транспорт и много других благ. Медицина избавила человека от ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные средства и способы лечения многих заболеваний. Вместе с тем текущий век принес уменьшение объема двигательной активности, увеличение нервно-психического и других видов стресса, химическое загрязнение окружающей среды и другие негативные явления. Произошли и существенные изменения в стиле и укладе самой жизни.

Тысячи поколений наших предков жили в тесном общении с природой, жили и работали синхронно природным ритмам. Вставали с утренней и засыпали с вечерней зарей. Каждое время года имело свой режим жизни. Теперь же люди живут в ритме производственного цикла одинаково в любое время года. И, несмотря на два выходных дня в неделю, значительная часть людей с трудом выдерживает рабочий ритм в течение 11 месяцев.

Еще сравнительно недавно все необходимое для жизни человек должен был заготовить сам (топливо, запасы пищи и т.п.). «Потребляя» свое здоровье в тяжелом физическом труде и в борьбе с силами природы, человек хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о его восстановлении. В настоящее же время здоровье не всегда и не в должной степени является предметом заботы самого человека. И человек становится только «потребителем» своего здоровья, но не его «производителем».

Породив своей производственной деятельностью экологическую проблему, обеспокоенный сохранением природы в планетарном масштабе, человек забыл, что он часть природы, и свои усилия направляет главным образом на сохранение и улучшение окружающей среды.

## **5. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ**

**Наследственность** – присущее всем организмам свойство передавать потомству характерные черты строения, индивидуального развития, обмена

веществ, а, следовательно, состояние здоровья и предрасположенности ко многим заболеваниям.

По наследству могут быть переданы признаки не только нормального, но и патологического, болезненного состояния организма. Известно более 2000 наследственных болезней человека.

Организм получает наследственные свойства (гены) от родителей: один ген отцовский, другой ген – материнский. Однако признаки каждого из родителей в организме ребенка проявляются неодинаково. Проявление наследственных болезней может происходить на протяжении всего периода индивидуального развития. Известно большое число наследственных болезней, проявляющихся не в раннем возрасте, а на более поздних стадиях развития. Наследственные болезни, а также предрасположенность к ряду заболеваний (язвенная, гипертоническая, желчно-каменная болезни, атеросклероз и др.) не так редки, как долгое время считали, однако многие из них можно предупредить. Поэтому молодым людям, имеющим в роду какие-либо наследственные болезни, рекомендуется проконсультироваться у врача о возможном риске возникновения наследственного заболевания у них и их потомства и, руководствуясь этим, проводить своевременную коррекцию возможных нарушений.

## **6. ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ**

Существующая ныне система здравоохранения не в состоянии сохранить и укрепить здоровье человека, приостановить или снизить рост заболеваемости. Как свидетельствуют материалы комиссии по охране здоровья населения Совета Безопасности Российской Федерации демографическая катастрофа в России стала свершившимся фактом. Во всех возрастных группах отмечается снижение уровня здоровья, рост частоты и тяжести течения болезней различных органов и систем, возникновение и распространение ранее неизвестных заболеваний и патологических состояний. Как следствие этого в настоящее время значительно сократилась

продолжительность жизни, формируется неполноценное и ослабленное поколение.

Конечно, никто не умаляет роли медицины, она, несомненно, умеет лечить многие болезни и часто делает просто чудеса, спасая человека от преждевременной смерти. Она достигла больших успехов в предупреждении и лечении инфекционных заболеваний, однако излечение болезней приносит здоровье далеко не всегда. В организме человека нередко остается след не только от перенесенного заболевания, но и от самого лечения, насыщенного небезразличными для здоровья психическими (нервно-эмоциональный стресс), физическими (ионизирующие излучения, токи высокой частоты, ультразвук и пр.), химическими (химиотерапевтические, наркотические и пр., лекарственные препараты) и биологическими (вакцины, сыворотки) факторами.

Медицина уже не может удержать напора нарастающего вала патологии (старых и новых болезней). Медицина, сугубо лечебная, как отмечает основоположник валеологии И.И. Брехман – это не та дорога, которая ведет к храму здоровья, сколько бы средств ни ушло на лечение болезней, здоровья больше не будет. Если и дальше удовлетворятся только уровнем лечебной медицины и не заниматься здоровьем как таковым, то эффект будет таким, как при попытке заполнения водой бочки с дырявым дном. Недаром еще владыки древнего Востока платили своим врачам только за те дни, когда они были здоровы.

## **7. ЗДОРОВЬЕ В ИЕРАРХИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что в нашем государстве еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что в человеческой природе

заложена медленная реализация обратных связей как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

Так, особенно у молодых людей, различные материальные блага жизни, карьера, успех признается более важной ценностью. Однако в более старшем возрасте, большинством людей здоровье признается глобальной и важной ценностью. Известно, что основным мотивом, побуждающим посещать не обязательные занятия физической культурой является укрепление и сохранение здоровья. Таким образом, положение здоровья в иерархии потребностей человека в большой степени зависит от возраста человека и от уровня здоровья. Так, в состоянии физического и психического благополучия здоровье обычно воспринимается как нечто безусловно данное, потребность которого хотя и осознается, но ощущается лишь в ситуации его явного дефицита. Как говорил Н.М. Амосов: *«Здоровье само по себе воспринимается как счастье, только когда его уже нет»*.

Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? Оказывается, что её явно недостаточно.

Во-первых, если человек здоров, то он воспринимает это как должное, и не ощущает своего здоровья, не знает величины его резервов, его качества и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни. Вместе с тем, очень часто люди, отягощенные болезнями, тем не менее, не предпринимают действенных мер, направленных на их устранение. Очевидно, что забота человека о своем физическом и психическом благополучии определяется не столько уровнем здоровья, сколько личным отношением к нему человека.

Во-вторых, велико значение отношения окружающих, общественное мнение. К сожалению, у нас пока нет моды на здоровье и заботящиеся о своем здоровье рискуют прослыть чудаками, отличающимися от большинства людей, фатально безразлично относящихся к своему здоровью.

Таким образом, приходится констатировать, что положительная мотивация для здоровья явно недостаточна. Очень многие люди всем своим образом жизни идут не к здоровью, а от него. И главная причина – в сознании человека, его психологии.

Из этого вытекает необходимость воспитания (и в первую очередь и через физкультурное воспитание) у каждого члена общества отношения к здоровью как главной человеческой ценности, а также разработка основных положений и условий здорового образа жизни, методология их внедрения, привития и освоения людьми.

## **8. ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НА ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ**

Велика ли связь между культурным развитием человека и отношением к самому себе, к своему здоровью? Больными могут быть люди разного уровня культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры.

В последнее время появилось много публикаций о роли культуры в развитии человека. В них отмечается, что человек – субъект и одновременно главный результат своей собственной деятельности. Культуру с этой точки зрения можно определить как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах деятельности. Таким образом, под культурой более конкретно понимается особого рода отношение – отношение к самому себе, свойственное только человеку. Культура не только сумма знаний, это поведение и сумма нравственных начал.

Очень часто люди не знают, что они способны сделать с самими собой, какими огромными резервами здоровья обладают, что здоровым образом жизни можно вылечить и сохранить здоровье на долгие годы.

Таким образом, на фоне общей грамотности люди многого не знают, а если и знают, то не следуют правилам здорового образа жизни. Для здоровья нужны такие знания, которые бы стали бытием, привычками. Установка на

здоровье категория субъективная, но она может иметь значение важного объективного фактора здоровья. Иногда человек думает только о болезни, раскрывается ей, впускает ее в себя. Фокусирование же на здоровье, наоборот, мотивирует поведение, мобилизует резервы здоровья. Как тут не вспомнить прекрасный девиз: *«Вставайте поутру с мыслью о том, что вы здоровы, и засыпайте с той же мыслью»*. Так сколько же возможностей и резервов для долгой и здоровой жизни у здорового человека? Эти резервы, однако, далеко не всегда сохраняются и включаются сами по себе. Об этом человек должен позаботиться сам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Дискуссия «Зачем человеку нужны знания о ЗОЖ?»

В ходе дискуссии учащиеся самостоятельно сформулировали определение, что такое здоровый образ жизни. Отдельные школьники смогли высказать собственное мнение о том, зачем же человеку знания о здоровом образе жизни.

Вроде бы всё понятно и очевидно: здоровый образ жизни продлевает молодость и активную зрелость, обеспечивает хорошее самочувствие и настроение и способствует успехам во всех сферах. Но, к сожалению, не все понимают необходимость ЗОЖ, пока есть ресурс здоровья, особенно по молодости.

Не раз доводилось слышать и читать в Интернете что-то вроде такого: «Сейчас главное бабки, а не ЗОЖ», «Великие учёные и политики не качались, а занимались более важными делами» и т.д.

Во-первых, те самые «бабки» с плохим здоровьем вряд ли заработаешь. А если и успеешь, пока есть этот самый запас молодости — потом будешь тратить их на восстановление здоровья, да и радовать они не будут совершенно. Наслаждаться богатством получится именно в нормальном самочувствии.

Во-вторых, великие люди в большинстве своём за здоровьем ещё как следили. Чтобы далеко не ходить, достаточно вспомнить нашего президента, который в свои, 60 с хвостиком имеет энергию и работоспособность 30-летнего. Это не свалилось на него с неба: усиленные занятия спортом, здоровое питание, соблюдение режима и активный образ жизни требуют усилий. Всем известный чёрный пояс по дзюдо — наверняка не единственная его регалия в единоборствах, как любой офицер КГБ-ФСБ, он наверняка имеет достижения в карате, рукопашном бое, боевом самбо и т.д. Кроме того, катается на лыжах, плавает, бегаёт, занимается на тренажёрах и много ещё что делает для поддержания себя в форме. Посмотрите на многих его ровесников, просиживающих остаток своей жизни в поликлиниках,

послушайте их унылое кряхтение и жалобы на жизнь. Как говорится, почувствуйте разницу.

Иногда приводят в пример всяких святых старцев, которые спортом не занимались. Во-первых, не все, были среди святых те ещё богатыри. Во-вторых, о чём говорить, мы в большинстве своём просто жить не можем. А так, как жили эти люди — не сможем никогда.

Разумеется, совсем не обязательно для поддержания здоровья крутить десятикратные сальто, убивать кулаком слона или иметь бицепс размером с голову.

Но физическая активность современному человеку необходима. Человек задуман природой для гораздо более активного образа жизни, чем ведёт сегодня средний городской житель.

Знаете, почему так много долгожителей обитает в высокогорных районах Кавказа? Во-первых, высоко в горах не растут виноградники, соответственно нет винодельческих традиций, плюс жители этих районов в основном мусульмане, а в исламе запрещён алкоголь. Следовательно, они всю жизнь трезвые. Во-вторых, традиционным занятием жителей высокогорных районов является овцеводство. А пасти овец в горах — это совсем не то, что на равнине. В горах растительность есть не везде, отару надо гонять с места на место по крайне неровному рельефу, гоняться за отбившимися овцами — то есть целый день бегать, прыгать, перелезать через препятствия, карабкаться по склонам. Говоря современным языком, эти люди всю жизнь занимаются паркурком.

В сочетании с полной трезвостью, чистым воздухом и водой — и живут по 120 лет.

Мы живём в городах с грязным воздухом, употребляем воду и продукты сомнительного качества, поэтому, нам гораздо больше, чем деревенским жителям, нужен спорт. Но спорта недостаточно: нужно минимизировать вред окружающей среды. Найдите родник и возите воду оттуда — и для питья, и для готовки. Если позволяют средства — покупайте



в бутылках. Конечно, бутилированную воду сейчас кто только не выпускает, но качество её в любом случае будет лучше, чем у той, что течёт из крана. Вода из крана подходит только для наружной гигиены и стирки, но никак не для употребления внутрь.

Очень важен режим. Человек, который засыпает, просыпается и ест в одно и то же время, безусловно, проживёт дольше.

Разумеется, здоровый образ жизни включает в себя **полный** отказ от алкоголя и табака, не говоря уже о наркотиках. Сказки о «допустимых минимальных дозах», а уж тем более о «пользе малых доз алкоголя» — маркетинговая политика алкогольной мафии, ведущаяся с вполне понятными целями.

При наличии возможности желательно выбираться на природу, на свежий воздух. Человеческий организм, если он не совсем старый или больной, обладает удивительными способностями к быстрому очищению от шлаков. Те, кто живёт в очень грязных городах и редко выбирают на природу, в первые дни на чистом воздухе начинают очень плохо себя чувствовать — это выходит из организма всякая дрянь. Состояние напоминает очень облегчённый вариант наркотической ломки. По сути, это она и есть. Не верите? Если испытываете такое чувство, подышите выхлопом автомобиля — станет легче. Сразу станет понятно, насколько замусорен наш организм.

Очень нужны, также регулярные водные процедуры и особенно контрастный душ — это прекрасная гимнастика для сосудов, дающая к тому же заряд бодрости на ближайшие несколько часов.

Живущим в средней полосе и северней необходимы витамины. В покупных фруктах и овощах нет нужного количества витаминов, поэтому поливитаминные препараты желательно принимать уже с конца осени, когда заканчивается всё что выросло на местных огородах, и до июня. Не гонитесь за высокой ценой и раскрученными брендами — наши отечественные поливитамины реже подделывают, так как это невыгодно. К тому же, дорогая

цена поливитаминных препаратов часто вызывается наличием там редких микроэлементов — например, селена — действие которых на организм ещё толком не изучено и потребность, которых не доказана.

Пока человек молодой и здоровый, он не задумывается о том, что будет дальше. Но время пролетит очень быстро, поверьте. Не заметите как — вот уже средний, а потом и пожилой возраст. Какие мы будем в этом возрасте — зависит от нас. Жизнь одна, решайте сами.

В конце дискуссии мы приходим к выводу о том, что здоровый образ жизни, на сегодняшний день является модным и, что каждый человек хотел бы связать свою жизнь со здоровыми людьми, потому что они более оптимистичны и удачливее.

### Беседа «Похитители здоровья и ЗОЖ»

*Цель беседы:* выяснить представление учащихся о том, что является полезным и вредным для человека; познакомить с понятием «полезные и вредные привычки»; убедить подростков в невозможности полноценного существования человека с вредными привычками, в необходимости здорового образа жизни.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что такое привычка? Какими могут быть привычки?
2. Какие полезные для здоровья привычки вы знаете, хотели бы приобрести?
3. Что может стать вредной привычкой?
  - прием лекарств;
  - компьютер и ТВ;
  - азартные игры;
  - переедание;
  - употребление ПАВ;
  - бесцельное времяпровождение.
4. Назовите самую массовую вредную привычку. Каковы ее последствия для здоровья человека?
5. Как избежать вредных привычек? Чем можно их заменить?
6. Могут ли вредные привычки препятствовать успеху в жизни?
7. Что такое ЗОЖ? Что значит вести ЗОЖ?
8. Может ли человек, который курит, пьет
  - быть здоровым;
  - успешным, богатым;
  - сильным;
  - нравиться людям, иметь настоящих друзей;
  - хорошо учиться;
  - быть уважаемым;
  - иметь здоровых детей.

## 9. Почему важно быть здоровым?

*Базовые понятия:*

*Привычка* – психологическое понятие. Это сложившийся стереотип, закрепленный путем многократных повторений. Привычки обладают огромной властью над человеческой жизнью.

*Привычки бывают:* полезные, бесполезные, вредные.

*Вредная привычка* – это свойство характера или поведения, которое поработочает человека, укореняется в его жизни, особенно когда возникают жизненные трудности, наносит вред его здоровью и тем самым жизни. Вредная привычка, как форма эмоциональной зависимости, проявляется в самоуничтожающей, нудной форме поведения и может сопровождаться физической зависимостью. Психологической причиной вредных привычек как зависимостей от ПАВ является инфантильная попытка разрешения психологических проблем.

Самая массовая вредная привычка – *курение*. Это вредная привычка (болезнь), поведенческая характеристика нездорового образа жизни. По международной классификации болезней ВОЗ, табачная зависимость классифицируется как психическое и поведенческое расстройство, т.е. болезнь. По оценке ВОЗ, Россия занимает 1-ое место в мире по числу курящих детей и подростков.

Что такое ЗОЖ? Вести здоровый образ жизни – это значит:

- заниматься физкультурой и спортом;
- развивать себя интеллектуально и духовно;
- отказаться от опасных для жизни привычек;
- понимать важность чистых отношений между юношами и девушками.

Чем можно заменить вредные привычки, злоупотребление ПАВ?

1. Физические занятия: спорт, бег, походы, танцы, гимнастика и др.
2. Занятия для души: развивать свои таланты, быть добровольцем, учиться справляться с отрицательными эмоциями, анализировать их.

3. Интеллектуальное развитие: игра в шахматы, в математические игры; углублять знания в любимом деле, предмете; читать, писать рассказы, вести дневник и т.п.; осваивать что-то новое, учиться играть на музыкальных инструментах; заниматься фотографией и др.

4. Социальное развитие: организовать спортивную команду, создать кружок, познакомиться с новыми людьми, общаться в хорошей компании, вступить в молодежную или благотворительную организацию и т. п.

Что необходимо, чтобы добиться в жизни успеха, не прибегая к вредным привычкам, употреблению ПАВ? Для этого необходимо:

- иметь идеалы, цель жизни;
- заботиться и думать о других;
- совершенствовать себя: физически, духовно, интеллектуально;
- учиться строить отношения, развивать общительность;
- освобождаться от комплексов;
- быть интересным человеком, познавать окружающий мир;
- положительно, с оптимизмом относиться к жизни;
- доброжелательное отношение к людям, энтузиазм.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Тренинговое занятие с элементами логико-психологической игры «Дебаты» «Здоровый образ жизни: мода или необходимость»

*Цель:* активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

*Задачи:*

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

*Ход занятия:*

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

3. Блиц-опрос участников.

4. Игровое упражнение «Поменяйтесь местами». Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?

- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день ест фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

### 5. Дебаты

- a) Зачитывается памятка участника диспута
- b) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»
- c) На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»
- d) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»
- e) Защита каждой команды своей линии дискуссии
- f) Перекрестные вопросы команд
- g) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»
- h) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

### 6. Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

### 7. Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них.

Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

#### 8. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».



1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

9. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

#### 10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

#### 11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

### Интеллектуальная игра для старшекласников

#### «Мое здоровье - здоровье нации»

*Цель мероприятия:* формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек у старшекласников.

*Категории участников:* учащиеся 10 классов.

*Время проведения:* 1 час.

*Форма проведения:* интеллектуальная игра.

*Оборудование:* столы, стулья, карточки с вопросами для участников, круги из красного картона, оценочные бланки для жюри, лист бумаги, фломастеры, карандаши, ватманы.

*Ведущий:* Здравствуйте дорогие участники! Я рада вас приветствовать на интеллектуальной игре «Моё здоровье - здоровье нации!».

Одна из самых актуальных тем на сегодняшний день – это профилактика вредных привычек среди молодежи и населения страны в целом. Именно поэтому наше правительство принимает различные меры для реализации данной программы. А вы знаете, какие именно? (Антиреклама, видеоролики о вреде курение, пропаганда здорового образа жизни, беседы о вреде наркотиков, привлечение молодежи к спортивной жизни города (строительство объектов спортивной инфраструктуры, запрет на рекламу алкоголя и сигарет (пиво после 22 часов, запрет на употребление алкоголя и курение в общественных местах и в местах массового пребывания людей, страшные картинки и надписи на сигаретах и т.д.)

Все эти ответы доказывают то, что вы, в какой-то степени владеете информацией по данному вопросу и именно для этого мы здесь с вами и собрались.

На нашей игре вы не соперники, а собеседники. Вы будете единым целым, потому что только так можно решить какие-то проблемы, прийти к единственному правильному решению. Так как сегодня мы собрали уже взрослых и решительных ребят, поэтому говорить в очередной раз о вреде

наркотиков, алкоголя, курения, я думаю, что не имеет надобности. Мы поговорим с вами о том как будет выглядеть мир без этих вредных привычек и надеюсь, что в итоге игры сойдемся на общем мнении, что наше здоровье это здоровье всей нации.

Начнем! В игре «Моё здоровье – здоровье нации» принимают участие команды.

Ведущий объявляет команды. Аплодисменты.

Первый этап игры «Презентация команды».

Ведущая. Каждая команда в течение 5 минут должна дать название своей команде,

Второй этап игры «Мозговой штурм».

Ведущая. Каждой команде по очереди будет задаваться вопрос, время на обсуждение 1 минута, если команда неправильно или неполно отвечает на вопрос, то на него может ответить другая команда, которая первая подняла красный кружок. Параллельно вопрос будет отражаться на мониторе.

Вопросы:

- 1.Что объединяет алкоголизм, наркоманию и игроманию? (Зависимость.)
- 2.С какого возраста в нашей стране разрешена продажа сигарет и алкогольных напитков? (С 18 лет.)
- 3.Из каких источников можно получить информацию о ВИЧ-инфекции? (Кино, телевидение, газеты, журналы, лекции, брошюры, информация медработников, учителей, соседей, друзей, родителей, представителей правоохранительных органов.)
- 4.Расшифруйте аббревиатуры ВИЧ . (ВИЧ - вирус иммунодефицита человека,
5. СПИД  
СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита.)
6. Перечислите пути передачи ВИЧ-инфекции. (Сексуальный контакт, переливание крови, применение нестерильных препаратов, вскармливание материнским молоком.)

7. Наркомания - это вредная привычка, преступление или болезнь? (Болезнь.)

8. Что такое психоактивные вещества? (Это природные и синтетические химические вещества, которые изменяют психическое и физиологическое состояние человека: табак, алкоголь, наркотики, некоторые лекарства и др.)

9. Что такое алкоголь? (Это любой напиток, содержащий токсическое вещество - этанол. В умеренных и больших дозах угнетает деятельность организма. Особенно опасно употребление алкоголя в сочетании с другими психоактивными веществами.)

10. Что такое наркотики? (Наркотики - химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психического состояния. Их применение приводит к зависимости.)

11. На что влияет курение? (Курение влияет: 1) на сердце, сужая кровеносные сосуды, затрудняя его работу по перекачиванию крови, приводит к инсульту и инфаркту; 2) на легкие: затрудняет нормальное дыхание, около половины вдыхаемого дыма остается в легких после выдоха, и частички, которые задерживаются, прикрепляются к легким, их количество нарастает, повышается риск заболевания раком легких; 3) на внешность: курение оставляет желтизну на зубах и пальцах, приводит к появлению преждевременных морщин; одежда, волосы и дыхание приобретают неприятный запах табака.)

12. Почему алкогольной, наркотической зависимости наиболее подвержены подростки? (Подростковый возраст является переходным, психика подростка очень неустойчива, поэтому в наибольшей степени подвержена влиянию извне.)

Дайте название праздничным дням и календарным событиям:

1. 1 декабря (Всемирный день борьбы со СПИДом);
2. 1 июня (День защиты детей);
3. 26 июня (Международный день борьбы с наркотиками);
4. 1 сентября (День знаний);
5. 10 октября (Всемирный день психического здоровья);

б. 19 ноября (Международный день отказа от курения).

Запишите, по каким признакам можно достоверно определить, что человек употребляет наркотики:

всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;

результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче;

следы уколов: маленькие красные точки по ходу вен;

невнятная, "растянутая" речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;

странные "посторонние" запахи от волос и одежды;

бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

Расшифруй слово НИКОТИН (нужно выразить все отрицательные воздействия никотина, а также следствия, приводящие к заболеваниям и отрицательным и негативным явлениям) Пример: Н – ненависть И – insult  
К – кража О – одышка Т – табак И – истерия, Н – наркотик

Придумайте несколько продолжений фразы «Кто не курит и не пьёт...» ...»  
(Тот здоровье бережет Счастье в браке обретет От бандитов удерет Тому в жизни повезет В президенты попадет Алкашей переживет Очень весело живет)

«Письмо в редакцию» (25 мин).

Участникам предлагается разделить на две подгруппы, каждая из которых будет временно исполнять функции редакции молодежной газеты.

«Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, - объясняет ведущий. - Постарайтесь за 15-20 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку». • Дорогая редакция!

• Дорогая «Сорока»!

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими парнями. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними.

Мне он нравится, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.

Посоветуйте, как. Марина, 16 лет.

«ВСЕЗНАЙКА».

Ведущая. Я уверена, что большинство из вас во время беседы по профилактике вредных привычек, с представителями правоохранительных органов, врачами, учителями, всегда думает: «Ну, зачем нам всё это? Мы и так всё знаем». Следующий наш конкурс «Всезнайка» дает вам возможность показать уровень ваших знаний по данной проблеме и уметь доказать, почему без определенных вредных привычек жить лучше. Напишите эссе.



## Комплекс упражнений для утренней зарядки

### 1. Потягивание.

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)

### 2. Ходьба на месте.

Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)

3. Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).

### 4. Вращения.

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)

### 5. Ноги врозь, руки за головой.

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).

### 6. Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч.

1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

### 7. Касание пола.

Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

### 8. Выполнить 10—20 приседаний.

### 9. Расслабление.

Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

### Комплексы физкультпаузы на уроках

#### Комплекс 1

1. И.п. (Исходное Положение)- - стоя, руки сзади, пальцы в замок.1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. 3-4 - в и.п. - выдох. Повторите 4-6 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.
5. И.п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.
- 6.И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

#### Комплекс 2

1. И.п. (Исходное Положение)- - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
4. И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
5. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
6. И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

**Комплекс самостоятельных упражнений  
на формирование правильной осанки**

1. И.П. стоя прямо.

Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 р.

2. И. П. на коленях.

Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.

3. И.П. лёжа на спине.

Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу.

Далее оттолкнитесь, резким движением - сядьте, прислонившись грудью к бёдрам.

Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.

4. И.П. лёжа на спине.

Примите И.П. 3-его упражнения.

Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва.- 5 р.

5. И.П. сидя.

Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело вверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.

6. И.П. лёжа на животе.

Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладошками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 р.

7. И.П. стоя у стены.

Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладошками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете

удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И.П. Делайте 5-7 р.

8. И.П. стоя у стены.

Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

9. И.П. стоя прямо.

Возьмите гимнастический шест и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И.П.;

Затем делайте наклоны поочередно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.

10. И.П. стоя.

Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.

11. И.П. стоя.

Ноги поставьте вместе, а руки вытяните перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, попробуйте присесть, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встаньте в И.П., вслед за тем другую ногу, в И.П. Приседайте 6-8 р.

12. И.П. стоя.

Установите на голове книгу, поставив руки на пояс, делайте приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.П. Прodelайте 10 р.

13. И.П. стоя у стены.

Прислонившись к стене спиной, обопритесь к ней ладонями. Затем по очереди приподнимайте ноги к груди, согнутыми в коленях. Повторите 10 р.

14. И.П. висячее.

Зацепитесь на перекладине обеими руками и, соединив ноги вместе, сделайте качающие движения в разные стороны, словно маятник. Повторите 18 р. (по 9 р. в каждую сторону).

15. И.П. висячее.

Повиснув на турнике двумя руками, круговыми движениями поворачивайте своё тело. Вначале в одну сторону, затем в другую. Ноги, соединив вместе, держите прямо. Повороты делайте как можно максимальные.

#### 16. И. П. на коленях.

Сядьте на коленки с вытянутыми вверх руками. Спину и голову держите прямо, ладони смотрят вперёд. Не изменяя позы, неторопливо, сделайте вперёд поклон, медленно садясь на свои пятки. Как только грудь прикоснется к коленям, расслабьтесь и склоните голову. После чего напрягите спинные мышцы и, упираясь ладонями об пол, примите И.П. Затем руки опустите вдоль тела. Постарайтесь во время упражнения не сбить дыхание: наклон - выдохните, подъем - вдохните. Повторяйте 5-8 р.

**Спортивный праздник «Веселые стары!»**

Цели и задачи:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся.
3. Приобщение их к занятиям физической культурой и спортом.
4. Реализация умений и навыков, полученных на уроках в соревнованиях с достойными соперниками.
5. Сделать этот день праздником.
6. Повышение эмоционального настроения.

*МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:* спортивный зал.

*УЧАСТНИКИ:* учащиеся 10-х и родители.

*ИНВЕНТАРЬ:* стулья – 22 шт., воздушные шары – 40 шт., большие мячи с ручками – 2 шт., шорты, сшитые из мешков – 2 шт., мешки – 2 шт., ласты – одна пара, очки для плавания – 2 шт., гимнастические обручи – 12 шт., ватман – 2 шт., фломастеры – 2 шт., гиря 16 кг., канат для перетягивания, магнитофон, свисток, поворотные стойки – 2 шт.

Спортивный зал празднично украшен. Болельщики занимают свои места. На месте старта для каждой команды стоят стулья «паровозиком» (по числу участников). К каждому стулу привязан воздушный шарик. Команды готовятся к параду участников соревнований. Звучит музыка.

**Ведущий:**

Внимание! Внимание!

Зрители, берегите нервы!

У нас сегодня в зале -

"Олимпийские резервы"!

Прячьтесь слабые и лежебоки.

Перед вами противники поющих в караоке!

Перед вами поклонники мешков и плавательных масок!

Представят себя без излишних красок!

Итак, дорогие гости, рассаживайтесь поудобней, так как скоро появятся наши участники соревнований – наши главные действующие лица, которые просто рвутся в бой. Даже боюсь их выпускать. Слабонервных просьба удалиться!

Что же не разбегаетесь, думаете, шучу? Ну да ладно, оставайтесь, раз вы такие смелые! Встречайте: (под спортивный марш в зал заходят команды)

Команда \_\_\_\_\_, капитан

\_\_\_\_\_

Команда \_\_\_\_\_, капитан

\_\_\_\_\_

Команда \_\_\_\_\_, капитан

У нас сегодня – праздник спорта, и для праздника у нас есть всё - хорошее настроение и уважаемое жюри, в составе:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Мы надеемся, что в наших соревнованиях принимают участие те, кто дружит со спортом, с физкультурой, с юмором и умеет смеяться.

На любых соревнованиях существуют правила, на наших тоже есть такие.

Строгое жюри их с вами сейчас познакомит.

**Главный судья:** (зачитывает правила соревнований)

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия – своего и других.
2. Играем честно. Обидно, когда проигрываешь, но все равно не мухлой и не злись.
3. Будь стойким: не унывай при неудаче и не злорадствуй.
4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!
5. Не упрекай партнера за промахи, старайся, поправит беду своими успехами.
6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

**Ведущий:**

Теперь ждем ответного слова от участников соревнований. Торжественную клятву зачитывают капитаны команд.

### **Торжественная клятва.**

От имени всех участников соревнований торжественно клянёмся:  
участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят и, уважая заведомо слабого соперника;  
клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг влево, шаг вправо считается попыткой к бегству;  
клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила;  
клянёмся соблюдать олимпийский девиз: Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;  
клянёмся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать;  
клянёмся громче соперников не кричать, кроссовками в них не кидать;  
клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта, во имя чести своей команды;  
клянёмся не подражаться из-за первого приза, но победить любой ценой!

*КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ!*

### **Ведущий:**

Итак, объявляю соревнования открытым! И в честь открытия соревнований первый конкурс:

### **«ФЕЙЕРВЕРК»**

Напротив каждой команды подвешены воздушные шары (по количеству участником в каждой команде). Участник с карандашом в руке подбегает к шарам, лопаёт один шар и возвращается к своей команде, передав карандаш следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее лопнет все свои шары.

### **Ведущий:**

Отлично справляются наши участники с заданием. Громким фейерверком



они озвучили начало великой битвы! А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс называется

### **«ПОПРЫГУНЧИКИ»**

У направляющих в руках большие мячи с ручками. Задача каждого участника пропрыгать на мяче до поворотной стойки и обратно. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий:

И с этим заданием справились наши участники, но очень хочется узнать результаты первых двух конкурсов.

Жюри объявляет результаты.

Ведущий:

Мячик в руки я возьму,

И к тебе его прижму.

Ты держи его сильней,

Вместе побежим быстрее!

Следующий наш конкурс называется

### **«ПЕРЕНЕСИ МЯЧ»**

В парах (юноша и девушка), держа руки за своей спиной, должны приставным шагом добежать до поворотной стойки и обратно, прижимая друг к другу мяч и не уронить его. Побеждает команда, которая быстрее и правильной справится с заданием.

**Ведущий:**

Молодцы наши участники, хорошо и друженько справляются с заданием. А теперь посмотрим, насколько они дружные в своей команде, так как следующий конкурс называется

### **«ДРУЖНАЯ ПАРА»**

Каждой команде дают очень большие шорты, в которые должны поместиться два участника (юноша и девушка). Задание: вдвоем одеть шорты, оббежать поворотную стойку, вернуться к команде и передать шорты следующей паре. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**Ведущий:**

Сейчас мы ждем от жюри объявления предварительного итога после четырех конкурсов.

Жюри объявляют предварительный итог конкурсов.

**Ведущий:**

Все обходят это место,

Здесь земле как будто тесно.

Здесь осока, кочки, мхи...

Нет опоры для ноги.

**«БОЛОТО»**

Команды выстраиваются во встречные колонны (юноши напротив девушек).

На дистанции лежат маленькие гимнастические обручи (по количеству участников с одной стороны). У направляющего в руках тоже обруч. По команде ведущего юноши должны занять по одной «кочке», а свободным обручем прокладывать путь вперед, передвигаясь по «кочкам». Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Девушки начинают выполнять тоже задание только после того, как будет переправлен последний юноша.

Последняя девушка должна будет собирать все пустые обручи. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным.

**Ведущий:**

Преодолели наши олимпийцы «болото» и попали на открытый водоем.

Ласту, маску я возьму

И в водицу я нырну.

Проплыву разок, другой,

Окунусь и с головой!

Следующий конкурс так и называется

**«ПЛАВАНИЕ»**

Команды строятся для встречной эстафеты. У направляющего каждой команды на одну ногу надета ласта, на глаза – очки для плавания. Надо

преодолеть дистанцию и передать атрибуты для плавания следующему участнику. Победа присуждается команде, которая быстрее справится с заданием.

**Ведущий:**

Все получается в спорте у наших будущих олимпийцев. А теперь посмотрим, как хорошо они умеют рисовать. Следующий конкурс называется **«ОЛИМПИЙСКАЯ ЭМБЛЕМА»**

На стене напротив каждой команды висит ватман. В руках у направляющих фломастер. Команда должна «разделить» слона на 10 частей. Каждый участник рисует только одну часть слона, возвращается к команде и передает фломастер следующему участнику. (Туловище, голова, хобот, уши, глаза, рот, бивни, хвост, передние ноги, задние ноги). Побеждает команда, которая быстрее нарисует слона.

**Ведущий:**

Вот это я понимаю – эмблема! Лучше всяких художников справились наши команды с заданием. Давайте сейчас послушаем предварительные итоги конкурсов.

Жюри объявляет предварительный итог.

**Ведущий:**

Наши команды отдохнули и готовы состязаться дальше! И следующий наш конкурс...

**«ПРЫЖКИ В МЕШКАХ»**

Команда должна по очереди преодолеть дистанцию, прыгая в мешках. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Ведущий:**

Ах, какой тяжелый груз!

Даже посмотреть боюсь!

Ну, ребята, подтянись,

И на гирю навались!

Следующий конкурс называется

### **«САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»**

По одному юноше от каждой команды – кто больше выжмет одной рукой от плеча вверх гирию 16 кг.

#### **Ведущий:**

Какие молодцы наши спортсмены, они не только быстрые, ловкие, дружные, не только умеют рисовать, но еще и очень сильные!!! Впереди у нас еще очень важный конкурс, для которого потребуется вся ваша сила и упорство, а чтобы поднять ваш дух проведем веселый конкурс, который называется

### **«ВЕСЕЛЫЙ САЛЮТ»**

Участники выстраиваются в колонну по одному. В руках у каждого надувной шарик. У поворотной стойки напротив каждой команды стоит стул. Участник должен подбежать к стулу и сесть на шарик так, чтобы он лопнул, но без помощи рук. Вернуться к своей команде и передать эстафету следующему. Выигрывает команда, которая первой справится с заданием.

#### **Ведущий:**

Перед началом последнего, самого решающего конкурса давайте послушаем предварительные итоги конкурсов.

Жюри объявляет предварительные результаты.

#### **Ведущий:**

Итак, последний конкурс называется.....

### **«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»**

Команды в полном составе перетягивают канат.

#### **Ведущий:**

Пока жюри готовится к окончательному подведению итогов и объявлению победителей, давайте поотгадываем загадки.

1. Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавочка).
2. Главное оружие Соловья-Разбойника (свист).
3. Тара для чудес (решето).
4. Минимум отмеров на один размер (семь).

5. Богатырское число (три).
6. Головной убор для дурака (колпак).
7. Разбойничья цифра (сорок).
8. Змей по бабушке (Горыныч).

**Ведущий:**

Слово для окончательного подведения итогов и награждения предоставляется главному судье.

Подводятся итоги. Объявляется победитель Награждение команд.

**Ведущий:**

Наши соревнования подошли к концу и теперь мы знаем, кто будет защищать честь нашего города на следующих Олимпийских играх! Всем спасибо за участие! До свидания! До новых встреч!

Звучит спортивный марш, команды покидают спортивный зал.