



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 школьников средствами футбола

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
Форма обучения — очная

Проверка на объём заимствований:
60,84 % авторского текста

Работа ~~не~~ рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 21 » 04 2022 г.
зав. кафедрой БЖИМБД
Гюмасева З.И.



Выполнил:
Студент группы ОФ 514/073-5-1
Дюрягин Павел Александрович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Гладкая Е.С.

Челябинск
2022 год

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	9
1.1. Проблема использования средств физической культуры для оздоровления и развития двигательных способностей.....	9
1.2. Валеологическая концепция физического воспитания как фундаментальная основа процесса формирования навыков здорового образа жизни у школьников.....	14
1.3. Предпосылки применения занятий футбола как действенного средства улучшения состояния здоровья и формирования здорового образа жизни у школьников.....	20
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА.....	26
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по оценке сформированности здорового образа жизни у школьников 8-9 классов.....	26
2.2 Экспериментальная программа формирования здорового образа жизни «Уроки здоровья».....	38
2.3. Анализ результатов исследования и их обсуждение.....	44
2.4. Рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами футбола во внеурочной деятельности.....	47
Выводы по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В настоящее время общепризнанным является факт, что здоровье и благополучие населения является ключевыми факторами экономического и социального развития любой страны. Перспективы развития самого существования государства в значительной степени зависят от того, как происходит процесс воспроизводства основы производительных сил – человеческих ресурсов. Школьники являются залогом, резервом и двигателем развития стран. Современное состояние здоровья российских школьников и общая демографическая ситуация в обществе свидетельствуют, что существует реальная потребность в развитии культуры здорового образа жизни разных групп населения нашей страны, в первую очередь – подрастающего поколения [10, 22].

Одним из важных направлений социального воспитания школьников является формирование здорового образа жизни и профилактика негативных явлений у подрастающего поколения. Такая работа должна быть научно обоснованной и направленной на осознание школьниками ценности собственного и общественного здоровья как ресурса жизни отдельного человека, так и страны в целом. А также – создание условий по предотвращению опасного поведения, выработке умений и навыков здорового образа жизни и внедрению эффективных методик работы в общеобразовательной школе.

По мнению многих специалистов [23, 24, 25, 26] у школьников не сформирована потребность заботиться о своем здоровье. Ученые отмечают, что одной из причин отклонений в состоянии здоровья школьников является недостаточная двигательная активность [28, 29, 51]. Также необходимо уделить особое внимание организации и содержанию физического воспитания в общеобразовательных организациях, ведь доказано, что учебные занятия не обеспечивают необходимого для школьников объема двигательной активности. Так, ученые отмечают, что школьники не имеют интереса к

содержанию обязательных занятий физическим воспитанием [55], поэтому в этом вопросе становится особо актуальной внеурочная деятельность по футболу.

Внеурочная деятельность – это проявляемая вне уроков активность детей, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая при правильной организации важную роль в развитии учащихся и формировании ученического коллектива.

Главной целью организации внеурочной деятельности в школе является содействие интеллектуальному, духовно- нравственному и физическому развитию личности школьников, становлению и проявлению их индивидуальности, накоплению субъектного опыта участия и организации индивидуальной и совместной деятельности по познанию и преобразованию самих себя и окружающей действительности.

Проблеме формирования здорового образа жизни обучаемых посвящены работы многих специалистов. Так, проблеме формирования здорового образа жизни посвящены работы Н.М. Амосова, М.Я Виленского, Л.И. Лубышевой, И.В. Муравова; теорию ведущей роли двигательной активности в продлении активной, творческой жизни людей – Н.А. Бернштейна, Р.М. Баевского, Д.Д. Донского). Проблему теории и методики оздоровительной физической культурой разрабатывали В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин; теорию и методику практики спортивных игр как средства оздоровительной физической культуры – Ю.Д. Железняк, Ю.И. Портных, В.В. Костюков.

Несмотря на то, что отечественные и зарубежные ученые исследовали проблему формирования навыков здорового образа жизни с разных взглядов, мы на сегодня наблюдаем, что недостаточно изучен вопрос применения средств футбола в системе физического воспитания на внеурочных занятиях, не исследовано влияние занятий футболом на формирование навыков здорового образа жизни школьников 8-9 классов. В образовательных организациях наблюдается следующая картина: обучаемые длительное время

находятся в условиях нервно-эмоционального напряжения и ограниченной двигательной активности. В то же время процесс формирования навыков здорового образа жизни у школьников носит ситуативный характер и не стимулирует их к физической активности.

Актуальность исследования позволяет выявить возникшее противоречие: между уровнем социальных требований формирования у школьников навыков здорового образа жизни и эффективностью физического воспитания в образовательных организациях. Данное противоречие определило тему нашего исследования «Формирование здорового образа жизни у школьников средствами футбола».

Цель исследования: разработать и апробировать программу внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни средствами футбола у школьников 8-9 классов.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у школьников во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: программа внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни средствами футбола.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная программа будет эффективна если:

- будут обоснованы методологические подходы формирования здорового образа жизни средствами игровых видов спорта;
- будет подобрана нагрузка с учетом возрастных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты формирования здорового образа у школьников 8-9 классов.
2. Оценить уровень здоровья и физической подготовленности у школьников 8-9 классов.
3. Разработать и апробировать программу внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни средствами футбола у школьников 8-9 классов.

4. Разработать рекомендации реализации программы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни средствами футбола.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- 1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

- 2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, диагностика физических качеств, обучающихся;

- 3) Социологические методы: тестирование с целью выявления эффективности разработанной программы;

- 4) Статистические методы.

Исследование проходило в 4 этапа в период с сентября 2021 по март 2022 года.

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2021 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование обучаемых, на основе которых разработали гипотезу исследования проблемы формирования здорового образа жизни у обучаемых средствами футбола.

На втором теоретическом этапе (октябрь 2021 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На третьем этапе (ноябрь 2021г. – февраль 2022г.) проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования.

На четвертом (март 2022 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению

экспериментальной программы.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

База исследования: «Станционная средняя школа отдела образования акимата Карабалыкского района» Республика Казахстан, Костанайская область.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- разработана программа формирования здорового образа жизни у обучаемых средствами футбола;
- разработаны рекомендации по использованию экспериментальной программы.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, соответствующей цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- подтверждением основных положений и результатов исследования.

Практическая значимость: положения, результаты исследования, выводы и практические рекомендации будут полезны при планировании внеурочной деятельности с обучаемыми среднего школьного возраста, а также при подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Дипломная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения. Объем дипломной работы составляет – 54 страницы, с учетом библиографии – 64 страниц. Дипломная работа содержит 4 таблицы, 14 рисунков. Список литературы включает 60 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Проблема использования средств физической культуры для оздоровления и развития двигательных способностей

Важным звеном физической культуры является целенаправленное формирование здорового образа жизни, который основан на фундаментальных знаниях о здоровье, убеждениях и мотивации, а также устойчивом стереотипе систематически заниматься своим здоровьем; привитии навыков организации режима дня и повседневной физической активности [4].

Образ жизни – это социальное лицо школьника, поэтому актуально исследовать на сегодня механизмы формирования здорового образа жизни с учетом особенностей жизнедеятельности. Любые высокодуховные принципы, самые современные знания останутся мертвым бременем, если они не реализуются в образе жизни человека – интегральной характеристике личности.

Здоровый образ жизни является важной составляющей культуры, способствует формированию здоровья будущего специалиста любой сферы. Его весомой чертой является гармоничное выявление физических и духовных возможностей школьников, связанных с социальной и психологической активностью в учебной, общественной и других областях деятельности [8]. Здоровый образ жизни понимают как такие формы повседневной жизни, которые отвечают гигиеническим принципам, развивают адаптивные возможности организму, способствуют успешному восстановлению, поддержке и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-психологических функций [18].

Обзор не только отечественных, но и зарубежных литературных источников свидетельствует о том, что социальные факторы играют ведущую

роль в обеспечении здоровья школьника. Но при определенных условиях, при протекании той или иной болезни, на первый план могут выйти разные биологические факторы [16]. Состояние здоровье школьника является динамическим, постоянно меняется в соответствии с изменениями внешних условий. В этой связи, здоровье можно определить, как процесс сохранения и развитие физиологических, биологических и психических функций оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности творческой жизни.

По данным ученых, к сфере соматического здоровья относятся следующие факторы: индивидуальные особенности физического развития человека, течение физиологических функций организма в состоянии покоя и в условиях выполнения дозированных физических нагрузок, определение максимального потребления кислорода как интегрального показателя аэробной энергопродукции организма [20].

Таким образом, здоровье школьника рассматривают как сложноорганизованную информационную систему, имеющую двоякую природу – биологическую и социальную. Как биологическое, оно характеризуется триединством видов здоровья: физического, психического и духовного; как социальное – собственно социальным здоровьем.

Интегральное здоровье определяется потенциалом его физических, психических, духовных и социальных функций, в зависимости от которых школьник как личность может реализовать себя.

Активный образ жизни влияет на состояние здоровья человека, а соблюдение определенного уровня двигательной активности дает возможность справляться с физиологическими потребностями повседневной жизни без дополнительной утомляемости; активно отдыхать, получая максимум удовольствия; выдерживать крайние физические нагрузки в экстремальных ситуациях и дополнительные стрессы, случающиеся в жизни; ликвидировать некоторые дисфункции в организме человека; контролировать вес, если грозит избыточный вес и замедлять процесс старения организма; быстро восстанавливать силы [32, 39].

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение выполнения определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе устойчивого понятия «здоровый образ жизни» лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивает ей необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие в соответствии с рисунком 1.



Рисунок 1 – Компоненты здорового образа жизни

Здоровьесохраняющее сопровождение учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях должно предусматривать реализацию следующих задач:

- организацию лично ориентированного обучения с учетом индивидуальных возможностей ребенка;
- диагностику индивидуального здоровья с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей ученика;
- реализацию системы рекреационных, коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья;
- выбор оптимальных учебных программ, учитывающих возраст, пол, социальную и экологическую среду;
- формирование индивидуальных потребностей личности и профориентации на основе знаний о собственных возможностях и особенности физического, психического, социального и духовного здоровье;

– оптимизацию социально-гигиенических условий жизнедеятельности детей, воспитателей и педагогов.

Учитывая тот факт, что на сегодня существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья школьников, то разработка методики формирования ЗОЖ является крайне актуальной.

Физическое воспитание является одним из важнейших компонентов формирования будущих активных граждан России во время их обучения. Как свидетельствует исторический, международный и отечественный опыт, физическое воспитание и спорт в общеобразовательной школе – неотъемлемая составляющая формирования общей и профессиональной культуры личности в соответствии с требованиями времени, которое должно обеспечить повышение уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способствовать продолжению активного долголетия человека.

По нашему мнению, целью физического воспитания в общеобразовательном учебном заведении, есть формирование культуры здоровья школьника и способности реализовывать ее в будущей социально-профессиональной деятельности и в семье, а не бездумное улучшение физической подготовленности через составление нормативов и требований. Интерес и привычка к физкультурно-оздоровительной деятельности школьника, зависит от правильно организованного физического совершенствования через такую двигательную активность, что влияет на понимание школьниками того факта, что поддерживать уровень здоровья на должном уровне невозможно без преодоления трудностей, без ежедневных занятий физическими упражнениями [7, 11, 40].

Физическое воспитание обладает большим потенциалом для организации оптимального режима двигательной активности, являющегося залогом формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции для достижения успехов в профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт – это сфера, охватывающая любые формы, взаимосвязи и соотношения действительности, которые объективно имеют такую меру зависимости от содержания, что могут быть от него полностью

оторваны и отражены в образе жизни человека.

Физическое воспитание школьников должно формировать индивидуальность, что будет отражаться в интеллектуальном развитии творческой личности. С учетом этого в учебных заведениях особое значение приобретает содержательное наполнение учебных программ по дисциплине «Физическое воспитание», моделирование и прогнозирование, ведь без овладения системными знаниями и без формирования целостной естественнонаучной и информационной картины мира подготовка школьника, способного к соблюдению здорового образа жизни на протяжении всей жизни, не возможна.

Мышечная деятельность стимулирует обменные, окислительно-восстановительные, регенеративные процессы в организме. Учитывая, что физическая культура положительно влияет практически на все системы жизнеобеспечения организма и является наиболее эффективным средством профилактики заболеваний человека, оптимизация физической активности должна быть важной задачей содержания государственных творческо-оздоровительных программ и осуществляться с учетом всех факторов.

Формирование здорового образа жизни школьников нужно начинать с учета содержания двигательной активности, форм и средств занятий, объемов и интенсивности физических нагрузок [47].

Оптимальный двигательный режим – это регламентированная по интенсивности физическая нагрузка, полностью удовлетворяющая биологическую потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, и тем самым способствует достижению должного уровня функциональной активности, воспитанию навыков здорового образа жизни и укреплению здоровья.

Именно оптимальный двигательный режим является тем фактором, который обеспечивает повышение сопротивляемости организма школьников к негативным воздействиям внешней среды.

Исследователи утверждают, что занятия по физическому воспитанию в общеобразовательных заведениях не могут полностью решить проблему физического совершенствования школьников, и указывают на то, что должны

использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта и дополнительные внеурочные занятия.

Главными факторами, препятствующими формированию у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями являются отсутствие ответственности за свое здоровье; незнание положительных влияний занятий физическими упражнениями на организм; ненадлежащий профессиональный и культурный уровень учителей; неумение организовывать свое свободное время; вредные привычки; несовершенная материально-техническая база и спортивный инвентарь [51].

В то же время другие ученые указывают на аспекты, использование которых в процессе физического воспитания будет способствовать активизации школьников в физкультурной деятельности. Это – учет во время обучения индивидуально-личностных свойств школьников, учет на протяжении занятий негативных воздействий внешней среды, обоснованный мониторинг динамики изменений физической подготовленности школьников, использование специально разработанных авторских программ [43]. Доказано, что физическая активность продолжительностью 20-30 минут усиливает когнитивные процессы, а после 50 минут занятий физическими упражнениями школьники лучше усваивают учебный материал по другим дисциплинам.

1.2. Валеологическая концепция физического воспитания как фундаментальная основа процесса формирования навыков здорового образа жизни у школьников

Особое место в процессе формирования навыков здорового образа жизни школьников, по нашему мнению, должна занимать валеология – наука о вовлечении человека в процесс здоровьесбережения. Следует подчеркнуть,

что и в прошлом веке, и в условиях современности фундаментальные труды российских и зарубежных ученых дали основания говорить о формировании валеологической научной школы, которая на сегодняшний день является ценной и значимой [41]. Валеология изучает проблемы сохранения здоровья, развития творческой активности, создание условий для сохранения здоровья. Первоочередной задачей процесса физического воспитания школьников является обучение мероприятий сохранения здоровья и формирование умений использовать средства физической культуры после окончания школы, что невозможно без использования основных аспектов валеологической концепции при формировании навыков здорового образа жизни (рисунок 2).



Рисунок 2 – Принципы валеологии

Обобщив научные инновационные процессы, мы пришли к выводу, что процесс формирования навыков здорового образа жизни у школьников должно базироваться на определенных регулятивных моментах физического воспитания:

- методологизация всей системы общего физкультурного образования;
- отбор средств физической культуры на основе гуманизации, социальной и профессиональной значимости;
- использование компьютерных технологий для привлечения школьников к мерам сохранения собственного здоровья через социальные сети;

- выделение наиболее необходимых знаний, двигательных навыков и прикладных физкультурных умений школьников;
- унификация и усовершенствование технологий и методик формирования навыков здорового образа жизни у школьников из-за формирования у них понятий об общих закономерностях функционирования организма;
- формирование у школьников понимания влияний физкультурной деятельности на психофизиологические процессы, происходящие в их организме;
- использование методологических, дидактических принципов теории и методики физического воспитания на основе валеологии;
- единство процессов обучения и воспитания;
- системный подход к организации процесса формирования навыков здорового образа жизни.

И, что самое главное, интеграция специально определенных дисциплин, что содержательно способны влиять на формирование знаний, умений и навыков по вопросам здоровья и создание такого учебного курса для использования в процессе физического воспитания, который бы учил школьников совмещать теорию, практику в течение самосовершенствования [53].

По нашему мнению, валеологический процесс физического воспитания школьников характеризуется определенными организационными положениями:

- в процессе формирования навыков здорового образа жизни, методика и практика являются частями единого неразрывного целого системы физического воспитания. Доминирование попытки достижения школьниками высоких спортивных результатов не является эффективным. В основе процесса формирования здорового образа жизни должен лежать андрагогический алгоритм систематичности и постоянства занятий физическими упражнениями, а также акмеологическая концепция ответственности за собственное здоровье;

– в процессе формирования навыков здорового образа жизни необходимо научить школьников подчинять содержание занятий своим потребностям, с учетом внутренней логики общих процессов жизнедеятельности. Для школьников первоочередным должно стать понимание того, что организация своего образа жизни – это целая наука о сохранении здоровья человека, внутренние взаимосвязанные звенья которого играют принципиальную роль для ее понимания, усвоения, для того чтобы уметь правильно пользоваться ее средствами;

– в процессе физического воспитания необходимо научить школьника сознательного отношения к формированию навыков здорового образа жизни, развивать интуицию и умение "слушать" свой организм для своевременного внесения изменений в способ жизнь. Целью такой системы физического воспитания, по нашему мнению, является получение школьником основательных знаний о функциональных возможностях и особенностях развития собственного организма, формирование умений для использования средств физической культуры с учетом собственных потребностей, способность поддерживать на должном уровне состояние своего здоровья через моделирование собственного поведения;

– объективная убежденность в необходимости соблюдения здорового способа жизнь может быть сформирована у школьника только при наличии четких представлений об изменениях, происходящие в организме человека под влиянием физических нагрузок.

Развитие интуиции происходит на основе собственного опыта. Этот опыт приобретается исключительно путем непосредственной физической активности, другими словами – в процессе физического самосовершенствования [1, 5, 12].

Указанные положения изменяют саму социально-гуманистическую организацию процесса физического воспитания в учебных заведениях, дают возможность объединить теоретические и физические аспекты, органически применять инновационные технологии формирования навыков здорового способа жизнь школьников.

Здоровый образ жизни – это процесс, при котором все успехи и достижения человека зависят прежде всего от него самого. Поэтому в процессе формирования навыков здорового образа жизни необходимо воспитывать самостоятельность, инициативу, собранность, самодисциплину. Эти качества являются очень важными для школьника, которые должны стать принципами здоровой жизни и творческой личности для формирования в ней уверенности в себе, чувства самодостаточности, способности отстаивать свои жизненные принципы. Все эти качества становятся общим концептом как для достижения здоровья, так и для самоорганизации здорового образа жизни.

Нынешние интеграционные процессы указывают на то, что современная система физического воспитания школьников должна влиять на сознание школьника по соблюдению здорового образа жизни через организацию умственной деятельности на протяжении выполнения упражнений. Понимание школьниками того, что сохранение и совершенствование всех жизненных функций организма, зависящих от рациональной физической активности, будет способствовать формированию в них жизненного опыта и мудрости, валеологических знаний и умений. Формирование высокого уровня сознания и мышления, творческого отношения к физическому самосовершенствованию, наше мнение является основой успеха в процессе формирования навыков здорового образа жизни для школьников [17].

По нашему мнению, уровень физической подготовленности школьников только является закономерным итогом валеологической системы физического воспитания. Процесс улучшения физической подготовленности школьников на основе валеологической концепции зависит от комплекса генетических, социально-экономических и профессиональных факторов и определяется функциональными возможностями всех систем организма и образа жизни.

В содержании валеологической концепции физического воспитания выдвигаются аспекты ее здоровья, очерченные преимущественно через энергетические параметры функционирования организма, правильное телосложение. Результаты двигательных тестов и нормативов оценки физической подготовленности рассматриваются как следствие соблюдения

человеком здорового образа жизни. Валеологический подход в системе физического воспитания – это процесс формирования навыков здорового образа жизни, другими словами – здоровье через подготовленность, по нашему мнению, для школьников имеет немаловажное значение.

Валеологическая концепция физического воспитания школьников в нашем понимании, учитывает только те аспекты физической подготовленности, которые эффективно влияют на улучшение состояния здоровья человека. Согласно валеологической концепции, диагностика уровня развития физических качеств имеет, прежде всего, формировать сознательную положительную мотивацию к занятиям двигательной активностью.

Оценка знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическое воспитание» в пределах валеологической концепции должно стать пропагандой здоровья, а не служить средством воспитания у школьников отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями из-за низких показателей и понимания собственного физического несовершенства.

Валеологическая концепция физического воспитания школьников предполагает учет не только физической, но и психической и социальной подготовленности как важных составляющих здоровья человека.

На сегодняшний день в системе физического воспитания наблюдается тенденция, ориентированная на развитие соматической природы человека, что не способствует оптимизации процесса формирования навыков здорового образа жизни. По нашему мнению, наоборот – процесс формирования навыков здорового образа жизни в школах должен происходить через унификацию содержательных компонентов, способных активизировать умственную деятельность школьников в системе физического воспитания и влиять на формирование специальных здоровьесберегающих жизненных установок.

1.3. Предпосылки применения занятий футбола как действенного средства улучшения состояния здоровья и формирования здорового образа жизни у школьников

Общеизвестна большая популярность футбола, поскольку этим видом спорта занимаются миллионы детей и взрослых. В России, несмотря на значительную увлеченность футболом, специалисты обращают внимание на значительное отставание игроков ведущих российских клубов от лучших мировых и европейских команд в индивидуальной технико-тактической и физической подготовленности. Футболист выполняет преимущественно динамическую работу переменной интенсивности – ведет непрерывную борьбу за мяч с большим напряжением в течение длительного времени, применяя всевозможные движения: ходьбу, бег различной интенсивности и с резкими остановками, поворотами и стремительным ускорением, прыжки, удары по мячу, силовые приемы и т. п. [19].

Особое значение имеет физическая подготовка для юных футболистов. Физическая подготовленность футболистов является одной из важных составляющих, от которой зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. От уровня развития физических качеств и возможностей зависит овладение техническими приемами игры и тактическими действиями [19, 42, 44, 45, 46].

Среди средств, рекомендованных для физического воспитания школьников, наибольшей популярностью пользуются спортивные и подвижные игры, восточные оздоровительные системы, гимнастика и легкая атлетика. Средства футбола в большей степени способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания [28, 50, 52, 54, 57].

Многочисленными исследованиями доказано, что повышение эффективности процесса физического воспитания школьников может осуществляться путем применения средств футбола, поскольку обучения

техническим элементам футбола будет происходить в совокупности с совершенствованием физических качеств, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению двигательной подготовленности подрастающего поколения [26, 58, 59, 60].



Рисунок 3. Здоровый образ жизни и футбол

Аэробная тренировочная нагрузка в футболе усиливает потенциальные возможности использования жиров в качестве источника энергии во время мышечной деятельности. Данное обстоятельство обуславливает более низкую интенсивность утилизации гликогена мышц и печени.

Степень повышения аэробных возможностей частично зависит от количества калорий, расходуемых на каждом оздоровительном занятии, а также от объема работы, выполняемой в течение нескольких недель.

Тренировочные нагрузки анаэробной направленности повышают буферные способности мышц в отличие от нагрузок аэробного характера. Буферная активность мышц усиливается вследствие анаэробной направленности тренировки, что обеспечивает значительно высокую концентрацию лактата в крови и мышцах. Этот феномен обеспечивает нейтрализацию выделяемого из молочной кислоты H^+ и, следовательно, задержку наступления утомления [11].

Долговременные адаптации системы крови во время занятий футболом свидетельствуют о том, что она выполняет необходимые задачи в обеспечении организма футболиста кислородом и питательными веществами. У футболистов отмечается увеличение поглощения кислорода, что обусловлено снижением венозной концентрации кислорода во время нагрузки. Все это

однозначно свидетельствует о том, что из крови активно утилизируется повышенная концентрация кислорода.

Во время нагрузки происходит уменьшение объема плазмы, так как жидкость проталкивается из капилляров под воздействием повышенного гидростатического давления по ходу повышения давления крови и внедряется в мышцы из-за повышенного осмотического давления, которое обусловлено аккумуляцией продуктов распада.

У занимающихся футболом отмечается появление концентрации гематокрита, что возникает вследствие потери жидкостной части крови. Однако общее количество эритроцитов может и не увеличиться, но в результате этого процесса увеличивается содержание эритроцитов в единице крови, что приводит к активизации системы транспорта кислорода. Кислотность крови во время нагрузки возрастает и диапазон сдвига в кислую сторону также. Показатель кислотности мышц снижается в большей степени, что обусловлено нарастанием концентрации лактата в крови при повышенной интенсивности нагрузки [19].

Таким образом, двигательная активность и занятия футболом в том числе вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

- 1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);
- 2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий);
- 3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);
- 4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);
- 5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.).

Однако, проблема применения средств футбола в процессе реализации здоровьесберегающей технологии и совершенствовании психофизических

качеств в физическом воспитании школьников еще недостаточно изученной.

Специалисты считают, что при рассмотрении проблемы физического воспитания школьников в контексте развития психологических и физических качеств средства футбола могут стать мощным фактором гармонизации индивидуального развития молодого человека, включение его в процесс самовоспитания и самосовершенствования.

Особое значение при этом приобретает обеспечение школьников такими фундаментальными знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания, в футболе, в частности, которые в будущем в процессе приобретения еще и жизненного опыта, позволят быть здоровыми, физически развитыми и самореализованными в профессиональном плане [15].

Полноценному решению задач физического воспитания школьников способствует широкое использование футбола в системе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы образовательных учреждений. С помощью футбола полностью решается задача гармоничного физического развития школьников.

Школьники, которые занимаются футболом, приобретают специальные знания по технике выполнения физических упражнений, основным функциям человеческого организма, организации урочных занятий, режима личной гигиены, питания, обучения и отдыха. Кроме этого, она имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияет на формирование личности школьника, развитие его нравственных качеств (воли, целеустремленности, выдержки) и умственных способностей [20].

Исследователи утверждают, что главным в футболе служат разнообразные физические упражнения, систематическое и целенаправленное выполнение которых обеспечивает физическое и функциональное совершенствование школьников.

От физической подготовленности зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. По

мнению специалистов, существенные резервы роста мастерства футболистов – в повышении скорости выполнения технических приемов, благодаря нахождению способов совершенствования физической подготовленности игроков.

Таким образом, занимаясь футболом во внеурочное время можно значительно улучшить не только физическую подготовленность, но и здоровье школьников, а также сформировать у них установки на здоровый образ жизни.

Выводы по первой главе

Изучив теоретическую литературу по проблеме формирования здорового образа жизни, мы выяснили, что:

1. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что ни один автор не рассматривает процесс формирования навыков здорового образа жизни без использования средств физической культуры, что указывает на ведущую роль дисциплины «Физическое воспитание». Содержание этой дисциплины, организационные условия, контрольные мероприятия, учитывая необходимость формирования у школьников навыков здорового образа жизни, должны создаваться на основе специфика обучения.

2. Здоровье человека является динамическим явлением и постоянно меняется соответственно к изменениям внешних условий. В связи с этим, здоровье можно определить, как результат образа жизни, то есть процесса развития физиологических, биологических и психических возможностей организма на протяжении жизнедеятельности

Под здоровым образом жизни школьников следует понимать такие формы их повседневной жизни, которые способствуют развитию адаптивных и резервных возможностей организма и позволяют своевременно восстанавливаться после напряженной учебы.

3. Валеологическая концепция физического воспитания школьников

предполагает учет не только физической, но и психической и социальной подготовленности как важных составляющих здоровья человека. Оценка знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическое воспитание» в рамках валеологической концепции должно стать пропагандой здоровья, а не служить средством воспитания у школьников отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями из-за низких показателей и понимание собственного физического несовершенства.

4. Процесс формирования навыков здорового образа жизни школьников выступает как социально-педагогическая проблема, требующая усовершенствования системы физического воспитания из-за широкого представления в ней не только практического, но и теоретического и методического аспектов, причем на основе определенных влияний профессиональной деятельности. Содержание существующей ныне системы физического воспитания исчерпал себя и требует обновления на основе валеологической концепции через разработку современной, интегративной технологии формирования навыков здорового образа жизни школьников. Несмотря на то, что в современной науке накоплен достаточно большой потенциал вопросов формирования навыков здорового образа жизни школьников, приходится констатировать, что применению средств футбола отдается очень мало времени.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по оценке сформированности здорового образа жизни у школьников 8-9 классов

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа.

На первом этапе выполнялся констатирующий эксперимент, имеющий целью выявление особенностей сформированности здорового образа жизни, слабых сторон подготовленности школьников. Анализ полученных данных позволил выделить специфику и основные проблемные аспекты соблюдения здорового образа жизни школьников 8-9 классов.

На втором этапе проводился поисковый эксперимент, в ходе которого разрабатывалась экспериментальная программа формирования здорового образа жизни у школьников средствами футбола. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с применением средств футбола для формирования здорового образа жизни у обучаемых. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области оздоровления учащихся средствами футбола во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.

Третий этап исследований осуществлялась проверка эффективности экспериментальной программы внеурочных занятий по формированию здорового образа жизни с использованием средств футбола. Педагогический эксперимент (формирующий и контрольный этапы) осуществлялся для определения эффективности средств футбола. Исследование проводили в следующих направлениях: влияние использования этих средств на

формирование здорового образа жизни, оценка результативности на изменение показателей физической работоспособности (индекс Руфье) и физической подготовленности.

С целью обеспечения чистоты эксперимента при отборе школьников его проведения мы использовали способ выравнивания условий, что предусматривало нивелирование отличия между участниками процесса физического воспитания, в частности: между преподавателями физического воспитания (учитель, который участвовал в эксперименте, одновременно работал в экспериментальной и контрольной группе), между школьниками (группы не формировали специально на основе показателей физической подготовленности, уровня развития физического состояния, чтобы обеспечить примерно одинаковый состав школьников в избранных группах). По методу случайной выборки было сформирована экспериментальная и контрольная группы. Все школьники, которые принимали участие в проведении экспериментального исследования, были разделены на две группы: контрольную (КГ) – 8 человек; экспериментальную (ЭГ) – 8 человек. Школьники контрольной группы учились по традиционной методике и учебной программе физического воспитания, а процесс обучения школьников экспериментальной группы сопровождался внедрением разработанной программы.

Педагогический эксперимент применен для проверки обоснованной в начале исследования гипотезы. Определяли эффективность предлагаемой программы с использованием средств футбола в формировании здорового образа жизни у школьников в экспериментальной группе. Педагогический эксперимент предусматривал констатирующий и формирующий этапы.

Констатирующий этап был проведен в начале учебного года с целью выявления исходных показателей физической подготовленности и уровня соматического здоровья, а также осведомленности о здоровом образе жизни. По полученным результатам, обработанным методом статистического анализа, установлены главные факторы влияния на результаты педагогической деятельности. Это и стало предиктором дальнейшего

исследования. Формирующий этап предусматривал экспериментальную апробацию и проверку эффективности разработанной программы с использованием средств футбола для улучшения физической подготовленности, и состояния здоровья школьников экспериментальной группы. После окончания эксперимента сделаны соответствующие теоретические обобщения и выводы. Это предполагало обработку полученных эмпирических данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленными целями и задачами, анализ итоговых данных, интерпретацию количественных и качественных показателей.

Педагогическое тестирование применялось для объективного измерения характеристик изучаемого педагогического процесса.

Индекс Руфье позволял оценить физическую работоспособность школьников и рассчитывался по формуле 1.

$$ИР = 4 \frac{(ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10} \quad (1)$$

где ИР - индекс физической работоспособности или индекс Руфье, усл.ед.;

$ЧСС_1$ - величина ЧСС в состоянии относительного покоя за 15 с, уд/мин;

$ЧСС_2$ - величина ЧСС в первые 15 с после 30 приседаний за 45 с, уд/мин;

$ЧСС_3$ - величина ЧСС в последние 15 с первой минуты восстановления после дозированной физической нагрузки, уд/мин.

Результаты оценки физической работоспособности по индексу Руфье у школьников проводились по следующей шкале: меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 – удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше – сильная сердечная недостаточность.

Для оценки физической подготовленности использовали: прыжок в длину с места; «Челночный бег» 4 × 9 м; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин и наклон вперед.

Данные тесты позволяли произвести объективную диагностику развития физических качеств у школьников, а также отслеживать динамику их изменения в процессе занятий по разработанной программе на протяжении 5 месяцев.

Прыжок в длину с места.

Школьник из и.п. стоя (носки на линии старта) махом рук вперед-вверх выполнял прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитывались по пятке сзади стоящей ноги. Измерение производилось с точностью до 1 см. Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

«Челночный бег» 4 × 9 м. Школьникам нужно было пробежать дистанцию 4 раза по 9 метров. На основании данного теста оценивали уровень ловкости у школьников 14-15 лет.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Школьник из и.п. упор лежа, в максимальном темпе выполнял сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Засчитывалось выполненное количество повторений данного упражнения.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.

Из и.п. лежа на полу, руки за головой, ноги зацеплены за шведскую стенку, школьник за 1 минуту выполнял поднимание туловища в максимальном темпе. Учитывалось количество выполненных повторений.

Гибкость оценивалась с помощью наклона туловища вперед из положения сидя.

5. Методы математической статистики.

Все полученные данные в ходе экспериментального исследования подвергались обработке с использованием общеизвестных методов математической статистики.

Рассчитывались следующие показатели:

- \bar{x} – среднее арифметическое;
- m – ошибка репрезентативности среднего арифметического;
- t – достоверность различия между средними величинами (по критерию

Стьюдента).

Достоверность различий между разными показателями экспериментальной и контрольной группы считалась существенной при девяностопятипроцентном уровне значимости ($p < 0,05$), что признавалось вполне надежным в педагогических исследованиях.

Методы математической статистики использованы в соответствии с известными рекомендациями с применением компьютерных программ «EXCEL» и «SPSS». Обработка результатов исследований проводилась с помощью стандартного пакета прикладных программ на персональном компьютере.

Исследование проводилось с участием школьников 8-9 классов. Они были опрошены по разработанной анкете для выяснения сформированности у них понятий о здоровом образе жизни (анкета приведена в приложении А). В анкетировании принимали участие школьники 8-9 классов в количестве 16 человек.

Результаты оценки параметров анкетирования у детей среднего школьного возраста представлены ниже относительно их знаний о здоровом образе жизни и необходимости занятий физическими упражнениями.

Результаты оценки школьников показаны ниже на рисунке 4. Ответы на вопрос «*Часто ли у Вас бывают инфекционные заболевания?*» убедительно показали, что у 80% школьников 8-9 классов болеют инфекционными заболеваниями, 10% - не болеют, 10% - не знают о их существовании.

Следовательно, у подавляющего большинства школьников 8-9 классов существует достаточно высокая частота заболеваемости инфекционными заболеваниями.

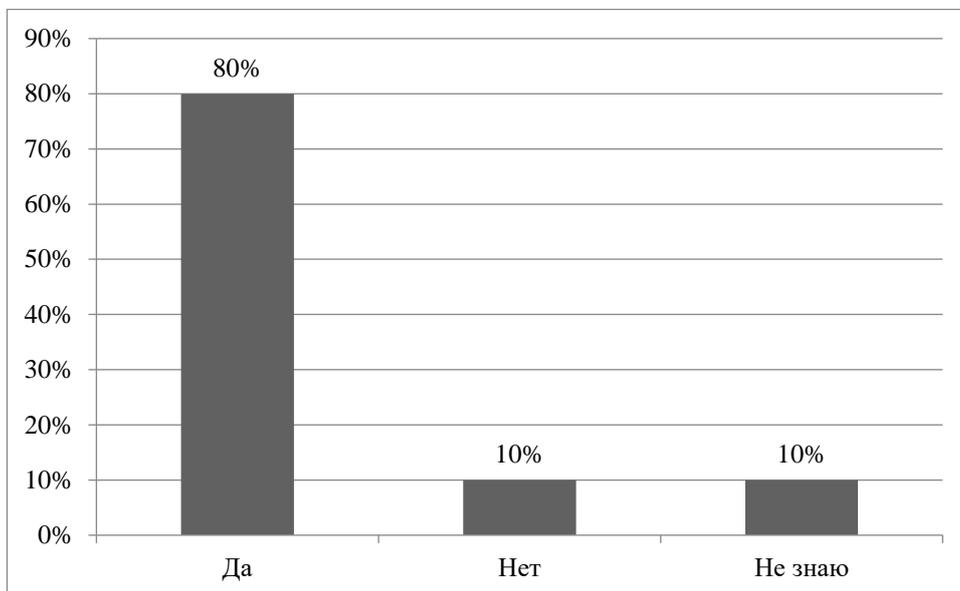


Рисунок 4 – Демонстрация результатов ответа школьников на вопрос «Часто ли у Вас бывают инфекционные заболевания?»

Оценка ответов детей по поводу того, какие элементы ЗОЖ они используют в своей жизни несколько удивила (рисунок 5), ответы распределились таким образом: закаливание – 10%, прием витаминов – 50%, правильное питание и здоровый образ жизни – 20%, все вышеперечисленное – 10%, ничего из вышеперечисленного – 10%.

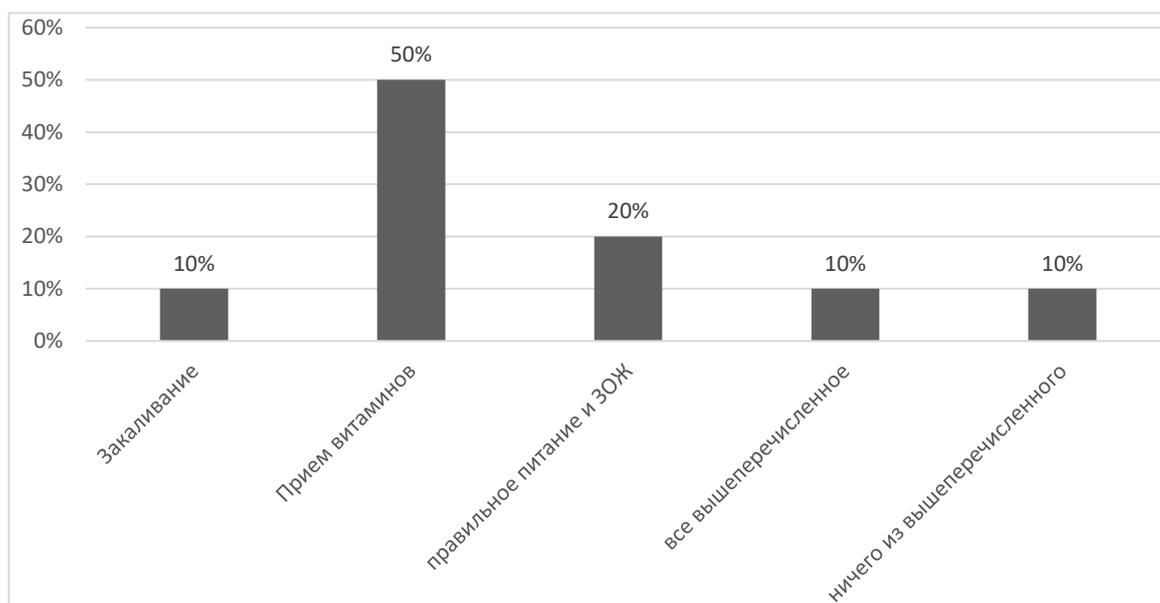


Рисунок 5 – Ответы школьников на третий вопрос «Какие составляющие здорового образа жизни используются в повседневной жизни?»

Анализ ответов школьников 8-9 классов на третий вопрос анкеты продемонстрированы на рисунке 6.

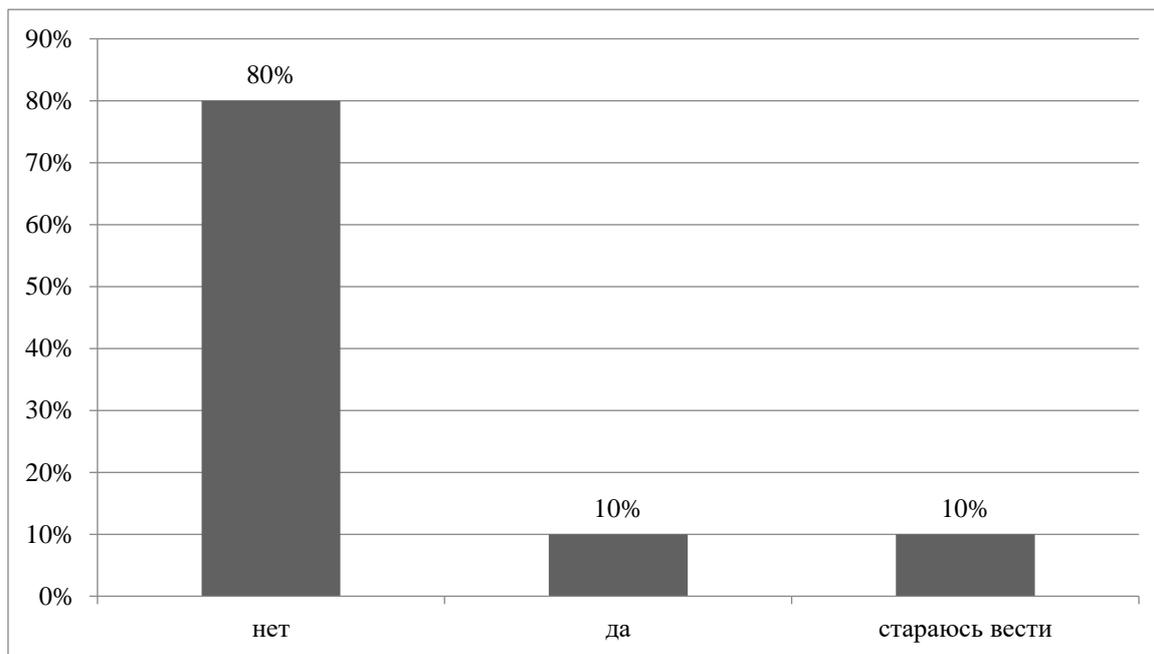


Рисунок 6 – Ответы школьников на вопрос «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?»

Обращают на себя внимание ответы на вопрос «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?», которые продемонстрировали, что 80% респондентов не придерживаются его и лишь 10% - придерживаются.

Ответы детей на четвертый вопрос показаны на рисунке 7. Во время детализированного анализа ответов детей на вопрос «Как Вы считаете, вирусные заболевания могут быть опасными для Вашего здоровья» было продемонстрировано, что 80% респондентов считают их опасными, 10% - не считают опасными и еще 10% - затруднились с выбором ответа.

Подводя итог, у школьников 8-9 классов отмечена недостаточная проинформированность об вирусных заболеваниях и методах их профилактики, более того – показано отсутствие приверженности к соблюдению здорового образа жизни.

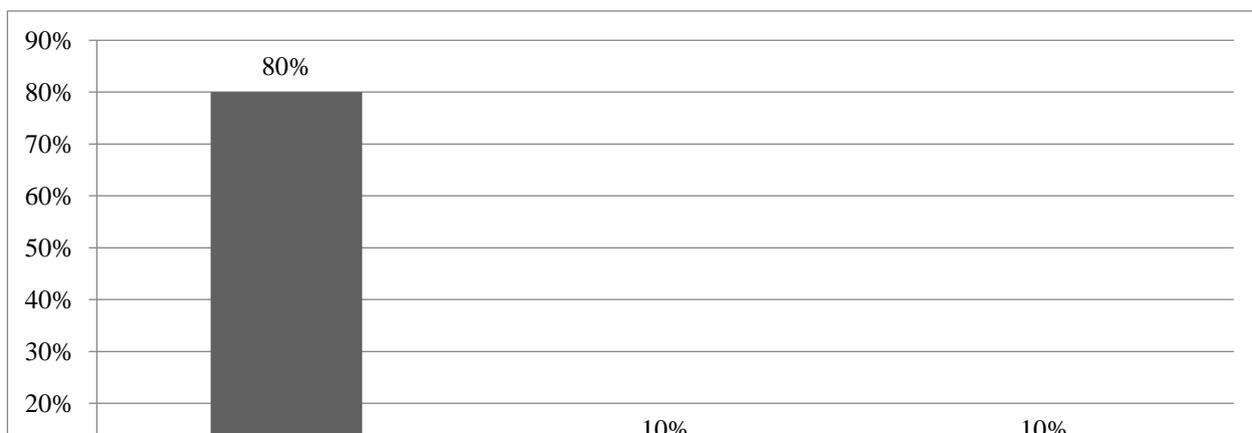


Рисунок 7 – Анализ ответов респондентов на вопрос «Как Вы считаете, вирусные заболевания могут быть опасными для Вашего здоровья?»

Ответы детей на вопрос «Что для Вас имеет особое значение среди информационных источников здорового образа жизни»? показаны на рис. 8.

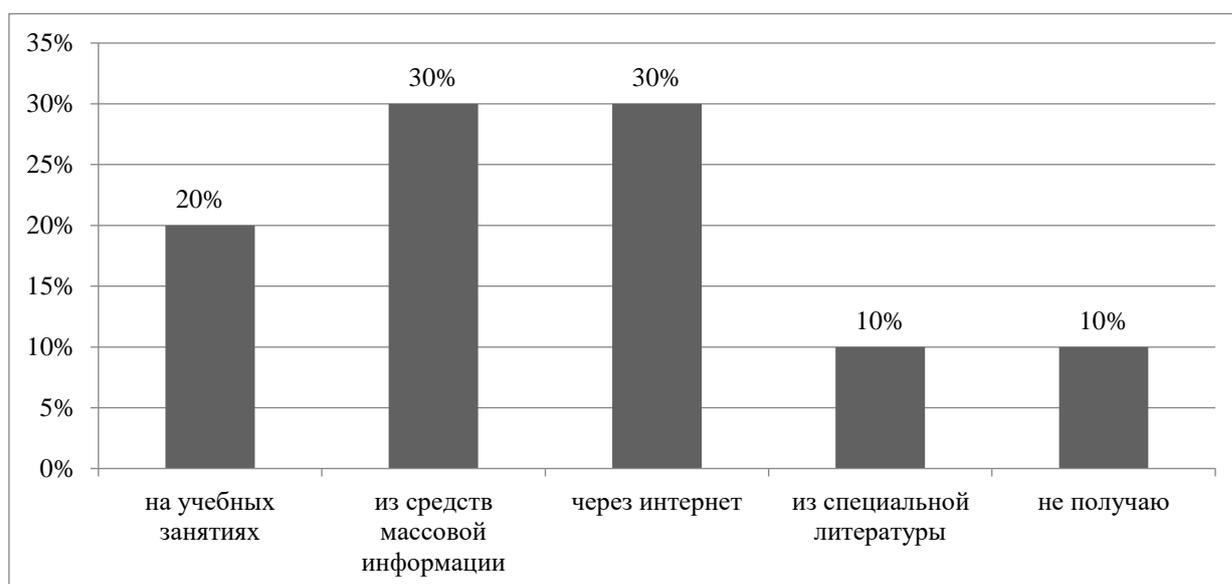


Рисунок 8 – Ответы школьников на вопрос «Что для Вас имеет особое значение среди информационных источников здорового образа жизни?»

На вопрос «Считаете ли вы значимым соблюдать принципы здорового образа жизни»? для 40% детей это является необходимым, для 20% - важным, но не главным в жизни; 40% - вообще не главным.

Ответы на шестой вопрос анкеты представлен на рисунке 9.

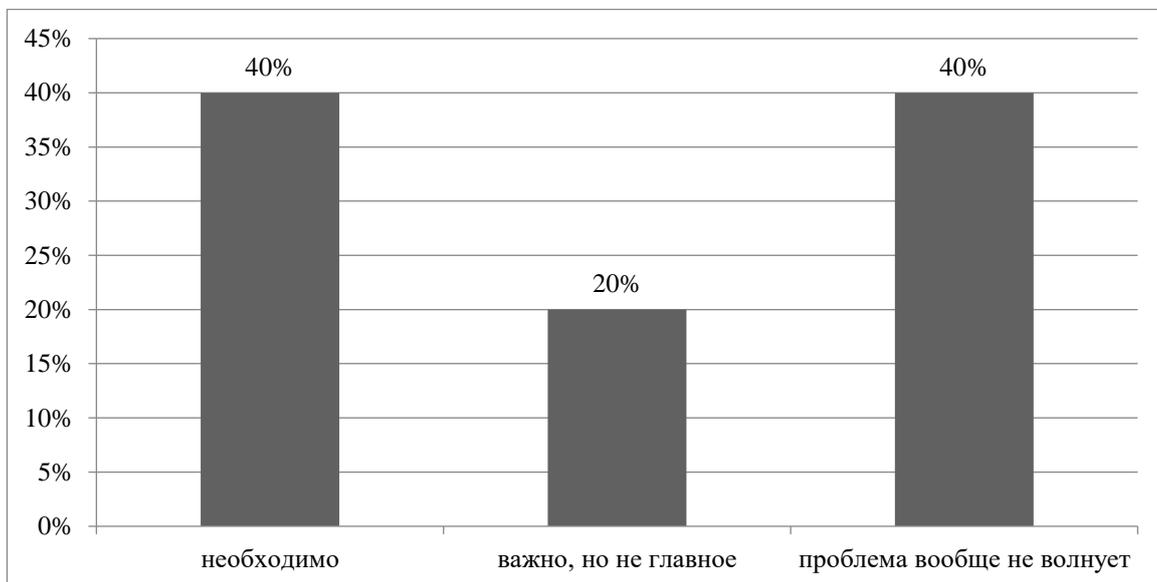


Рисунок 9 – Ответы школьников на вопрос «Считаете ли вы значимым соблюдать принципы здорового образа жизни?»

На вопрос «Желали бы Вы быть информированы о здоровом образе жизни»? 60% школьников ответили «Да», 30% – «Нет», 10% - затрудняются ответить. Анализ ответов респондентов относительно этого вопроса представлен на рисунке 10.

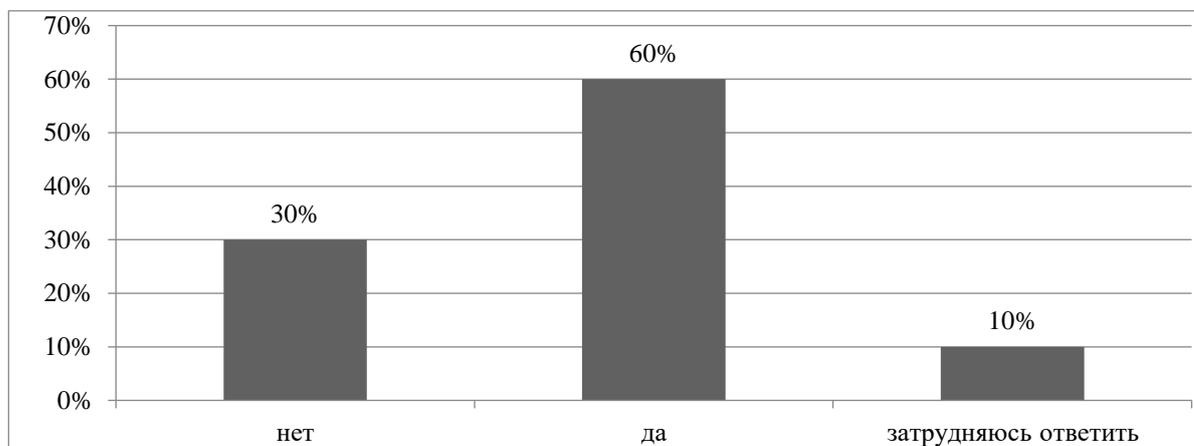


Рисунок 10 – Ответы школьников на вопрос «Желали бы Вы быть информированы о здоровом образе жизни?»

Результаты ответа на вопрос «Нравится ли Вам вести активный образ жизни и заниматься спортом»? представлены на рисунке 11.

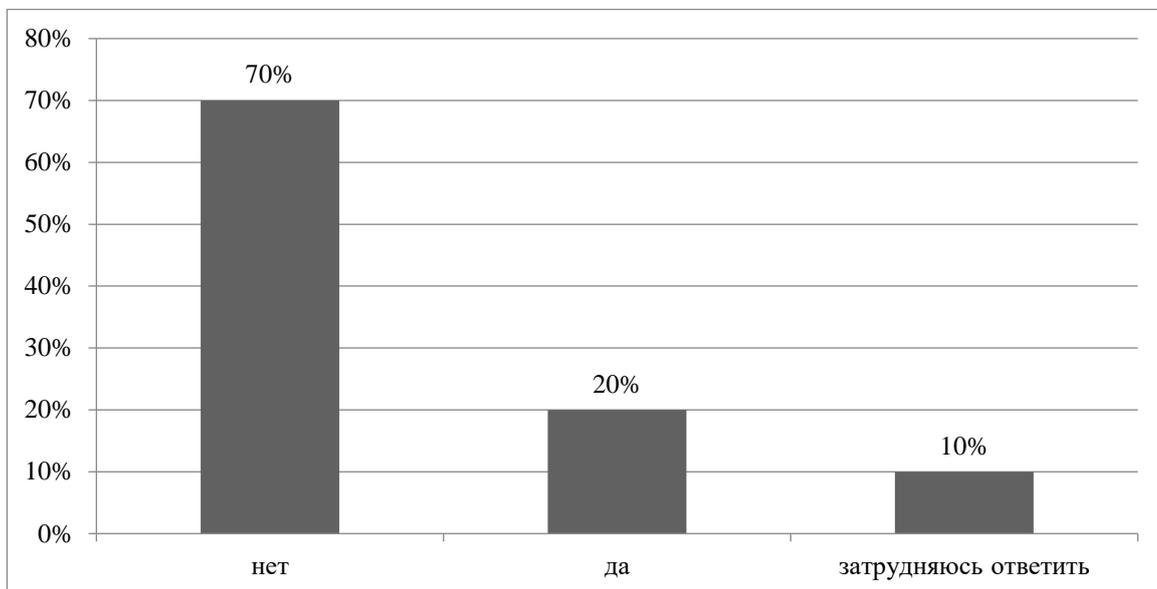


Рисунок 11 – Анализ ответов респондентов на вопрос «Нравится ли Вам вести активный образ жизни и заниматься спортом?»

Отдают предпочтение занятиям физическими упражнениями только лишь 20% респондентов, подавляющее большинство (70%) – не предпочитает активный образ жизни.

Результаты ответа на вопрос «Физическая культура и спорт укрепляют здоровье»? представлены на рисунке 12.

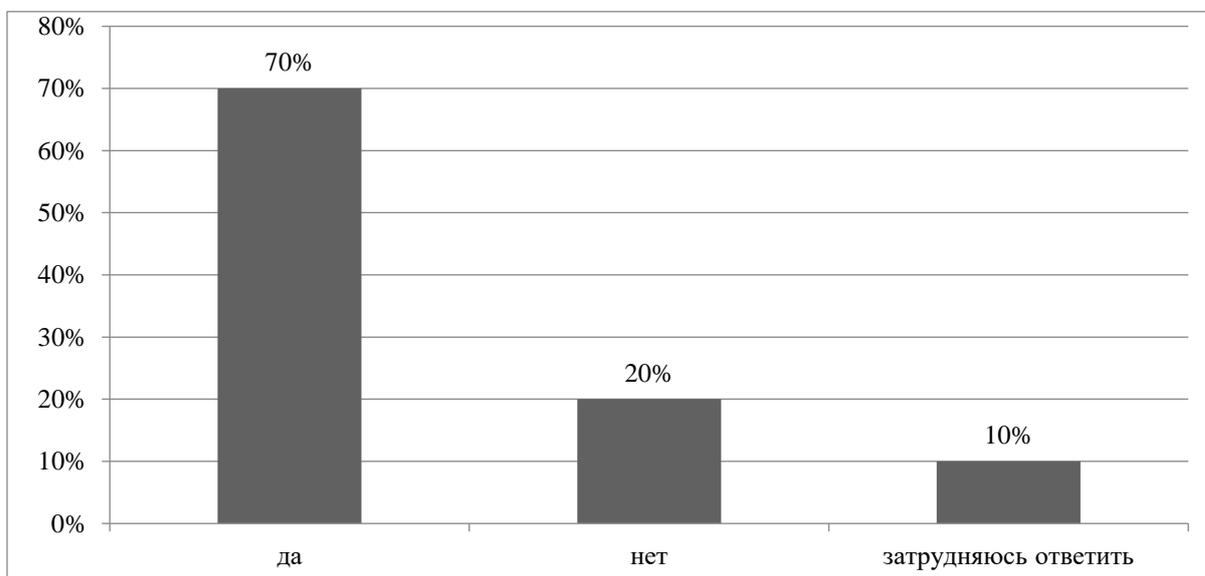


Рисунок 12 – Анализ ответов респондентов на вопрос «Физическая культура и спорт укрепляют здоровье?»

Результаты ответа на вопрос 12 свидетельствуют о том, что большинство школьников все-таки считает занятия физической культурой важным компонентом здорового образа жизни, однако предпочтений к занятиям физической культурой и спортом у них не выявлено.

Низкая осведомленность и приверженность здоровому образу жизни стала основанием для оценки уровня здоровья и физической подготовленности школьников.

Результаты анкетирования и последующая исходная оценка физической работоспособности по индексу Руфье и физической подготовленности по тестам легли в основу подбора средств на развитие физических качеств, улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни у школьников 8-9 классов. У детей была произведена оценка физической подготовленности и общего уровня соматического здоровья.

Подробная оценка исходных результатов индекса Руфье у школьников экспериментальной и контрольной группы представлена на рисунке 13.

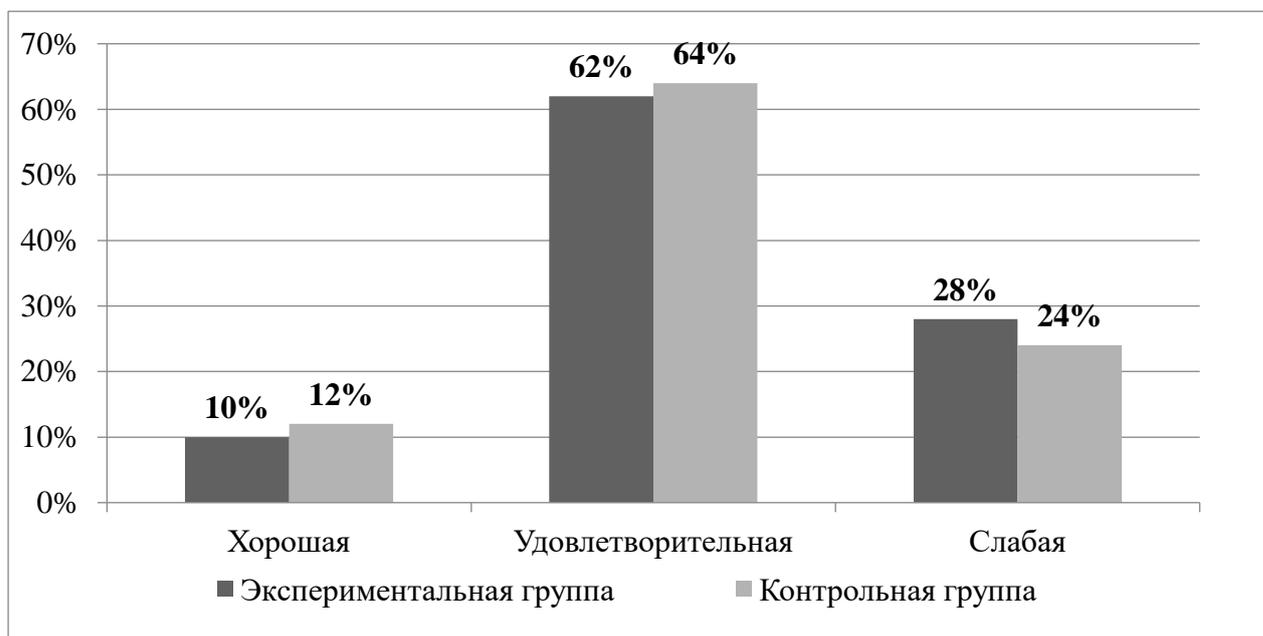


Рисунок 13 – Значения физической работоспособности по индексу Руфье у школьников экспериментальной и контрольной группы до проведения исследования

Результаты, представленные на рисунке 13, показывают, что лишь у 10% школьников экспериментальной и 12% контрольной группы наблюдалась хорошая физическая работоспособность, у 62% и 64% соответственно – удовлетворительная, у 28% и 24% – слабая.

Полученные неудовлетворительные результаты по индексу Руфье подтвердили важность подбора средств футбола для улучшения физической работоспособности школьников на внеурочных занятиях по формированию здорового образа жизни с использованием футбола.

Тестирование исходных показателей физической подготовленности у школьников 8-9 классов представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели физической подготовленности у школьников 8-9 классов обеих групп до исследования

Показатель, ед. измерения	Экспериментальная группа (n=8)	Контрольная группа (n=8)	p
Прыжок в длину с места, см	165,62±2,54	167,63±2,50	>0,05
«Челночный бег» 4 × 10 м, с	13,89±0,42	13,90±0,41	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12,00±0,42	12,50±0,42	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз	30,00±0,52	31,50±0,32	>0,05
Наклон туловища из положения сидя, см	8,1±0,11	8,2±0,11	>0,05

Результаты, представленные в таблице 1, показывают, что исследуемые группы школьников 8-9 классов имели низкую физическую подготовленность по всем физическим качествам. Исходные результаты прыжка в длину с места (оценка скоростно-силовой подготовленности) у школьников экспериментальной группы составили 165,62±2,54 см, в контрольной – 167,63±2,50 см; челночного бега (оценка ловкости) – 13,89±0,42 с и 13,90±0,41 с; сгибания и разгибания рук в упоре лежа (оценка силы) – 12,00±0,42 и

12,50±0,42 раз; поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту 30,00±0,52 и 31,50±0,32 раз соответственно.

Заслуживают особого внимания показатели гибкости (наклон туловища из положения сидя), которые также находились на низком уровне и составили в экспериментальной группе школьников 8,1±0,11 см. Гибкость у обследуемых школьников также находилась на низком уровне.

Таким образом, результаты анкетирования и объективная диагностика здоровья и физической подготовленности школьников 8-9 классов стали основанием для разработки программы с использованием средств футбола целью формирования ЗОЖ и улучшения показателей физической подготовленности.

2.2 Экспериментальная программа формирования здорового образа жизни «Уроки здоровья»

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени среднего общего образования и спроектирована с учётом факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель разработанной программы состояла в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, оздоровление организма, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития базовых физических качеств (силы и общей выносливости, гибкости, координации движений).

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся.
2. Формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.
3. Обучение технике и тактике игры.
4. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха.

В результате освоения содержания программы «Уроки здоровья» учащиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены обучающихся занимающихся физической активностью;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение режима питания и режима дня;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- владеть основами техники и тактики игры в футбол;
- составлять индивидуальный режим дня;
- заботиться о своем здоровье.

На занятиях применяются методы организации внеурочной деятельности: лекции, беседы, методы иллюстрации и демонстрации, практические работы, метод упражнений.

В качестве средств в программе внеурочной деятельности используются: наглядные пособия, оборудование для демонстраций презентаций, мячи, тренажеры.

Данная программа предназначена для обучающихся 8-9 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, срок реализации ноябрь 2021г. – февраль 2022 г. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть содержит следующие компоненты:

- здоровый образ жизни и долголетие (*информационная часть*: средняя продолжительность жизни. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. *Практическая часть*: просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия»);
- питание и здоровье (*информационная часть*: понятие о правильном питании. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим приёма пищи. *Практическая часть*: составление индивидуального рациона питания);
- режим «труд-отдых» и здоровье (*информационная часть*: режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы.

Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха. *Практическая часть:* разработка собственного режима дня);

– правила личной гигиены и профилактика инфекционных заболеваний (*информационная часть:* правила личной гигиены. Профилактика инфекционных заболеваний. Способы повышения иммунитета. *Практическая часть:* просмотр фильма про инфекционные заболевания).

Практическая часть включает следующие компоненты:

– двигательные действия без мяча (в футболе к двигательным действиям игрока без мяча относятся: бег, прыжки, остановки, повороты. Они используются в самых различных сочетаниях и позволяют эффективно решать многие тактические задачи);

– техника владения мячом (техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение. Обманные движения, отбор мяча);

– тактика игры (организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником);

– физическая подготовка (развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, определяющих достижения в избранном виде спорта).

Подбор упражнений и регулирование параметров нагрузки происходило в соответствии с общими рекомендациями, но учитывая оценку исходных параметров функционального состояния школьников 8-9 классов и реакцию организма на нагрузку.

Практические занятия включали три части: подготовительную, основную и заключительную.

Продолжительность стандартного занятия колебалась от 40 до 60 мин, в зависимости от подготовленности контингента и времени занятий. Схема занятия имела незначительные различия в течение всего периода реализации программы (педагогического эксперимента), что было связано с динамикой целей, задач, вида средств.

Подготовительная часть на занятиях была представлена разминкой.

Ее целью было подготовить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему организма к дальнейшей работе. Для этого необходимо повысить температуру тела и ускорить протекания метаболических процессов в организме. Базовым критерием эффективности разминки является появление признаков потоотделения.

Подготовительная часть составляет обычно составляла 10-15% от времени всего занятия. Движения выполнялись в умеренном темпе (частота сердечных сокращений от 50 до 60% от максимума) с постепенным повышением. Основными задачами для этой части занятия является увеличение эластичности мышц и синовиальных образований, увеличение подвижности в суставах, усиление кровотока мышечных волокон.

Продолжительность основной части составляет в основном 75-80% всего времени занятия. Упражнения проводятся в высоком темпе, ЧСС достигает зоны 80-90% от максимальной для этой категории. Для начинающих рекомендуются нагрузки в пределах 60% от максимальной ЧСС.

Основная часть занятия включала различные комплексы упражнений в зависимости от игрового амплуа футболиста. Содержание упражнений для улучшения физической подготовленности у фланговых защитников представлено в таблице 2.

Указанные упражнения в полной мере соответствовали основным игровым функциям фланговых защитников, после которых проводилось занятие на развитие гибкости.

Таблица 2 – Содержание упражнений для развития физической подготовленности у фланговых защитников

Содержание упражнений	ЧСС уд. · мин-1	Метод тренировки
Равномерный бег 1000-1500 м.	130±10	Равномерный
Бег с переменной интенсивностью (50 м быстро - 100 м медленно, всего 800 м).	150±10	Переменный
Фартлек - непрерывный бег (800 м), в конце каждых 150 м на 50 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.	130±10	Переменный
Круговая тренировка в тренажерном зале (болгарский сплит-присед, отжимания, плечевой	140±10	Повторный

мост, подтягивания на низкой перекладине, скручивания).		
Комплекс легкоатлетических упражнений (серия спринтерского бега 10-30 м ; частота на месте и старты в разных направлениях по сигналу; слаломный бег с учетом времени; бег на месте, старт с изменением направлений по сигналу; бег на месте с обманными движениями; бег на месте с поворотами; обманные движения с рывком вперед; бег с поворотами, бег с остановками и изменением направлений	150±10	Повторный
Рывки в сочетании с борьбой за мяч	150 ± 10	Переменный
Челночный бег - вперед-назад, вправо, влево 5-7 м	160 ± 10	Интервальный
Комбинация прыжковых и беговых упражнений	160 ± 10	Интервальный
Отбор мяча в единоборстве с соперником с последующим ведением мяча обманным движением и передачей	120 ± 10	Переменный

Дальнейшие внеурочные занятия предусматривали доведение ускорение до 40-50 м (2-3 раза) рывков с последующим ударом по воротам.

Учитывая большой объем работы в футболе у фланговых полузащитников по выполнению оборонных и атакующих действий на занятиях дополнительно использовались беговые упражнения, а именно: равномерный бег, бег с переменной интенсивностью с большим объемом, а также комплексы легкоатлетических упражнений с двигательными действиями в различных модификациях (таблица 3). Крайние полузащитники выполняют наибольшее количество двигательных действий, связанных с участием, как в защите, так и действий в нападении. Указанные действия касаются выполнения преимущественно рывков на 10-15 м и ускорений на 40-50 м. При этом крайние полузащитники осуществляют указанные действия с различными видами передвижений в сочетании с игровыми упражнениями.

Таблица 3 – Содержание упражнений по развитию физической подготовленности у фланговых полузащитников

Содержание упражнений	ЧСС уд. · мин-1	Метод тренировки
Равномерный бег 1500-2000 м.	130±10	Равномерный
Бег с переменной интенсивностью (50 м быстро - 100 м медленно, всего 1000-1200 м).	150±10	Переменный
Прыжковые упражнения (бег с высоким подниманием	140±10	Равномерный

бедро, бег с захлестом голени назад, выпрыгивания вверх с ноги на ногу, бег прыжками)		
Прыжки через барьеры (препятствия) высотой 30 см (7-8 барьеров 6-8 раз)	160±10	Повторный
Ускорение 50-60 м (5-6 раз)	150 ± 10	Повторный
Круговая тренировка в тренажерном зале (болгарский сплит-присед, отжимания, плечевой мост, подтягивания на низкой перекладине, скручивания)	140 ± 10	Повторный
Серии прыжковых упражнений на отрезке 30 м	150±10	Повторный
Прыжковые упражнения в сочетании с бегом 4 × 100 м;	150±10	Повторный
Повторный бег на отрезке 30 м с максимальной интенсивностью (с последующим ведением мяча 40 м с низкой интенсивностью)	140±10	Повторный
Эстафеты (вместе с фланговыми защитниками) с многократными повторениями рывков, торможению (остановок), зигзагообразного бега;	140±10	Повторный
Прыжки с полного разбега в длину и вверх	150 ± 10	Интервальный
Удары мяча по воротам после ведения и обводки защитника, который находится на пересечении ворот и боковой линии штрафной площади	140±10	Повторный

Заключительная часть занятий включала упражнения на растяжку и подвижность суставов небольшой амплитуды в положении стоя.

2.3. Анализ результатов исследования и их обсуждение

После окончания формирующего этапа педагогического эксперимента проведено повторное тестирование физической подготовленности и индекса Руфье. Было установлено, что у школьников экспериментальной и контрольной группы произошли изменения большинства исследуемых показателей, но динамика этих изменений была более существенной у школьников экспериментальной группы.

Детальный анализ сравнения индекса Руфье между исследуемыми группами представлены на рисунке 14.

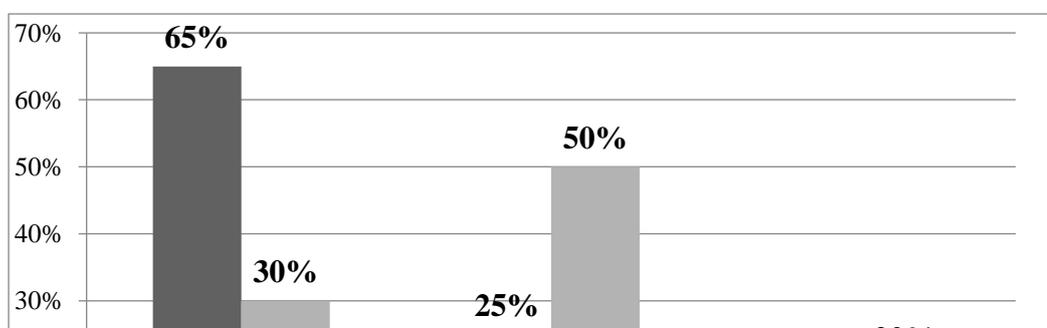


Рисунок 14 – Детальный анализ индекса Руфье у школьников в конце исследования

Сравнение конечных значений индекса Руфье показало преимущества занятий по разработанной физкультурно-оздоровительной методике. Как видно из результатов, представленных на рисунке 14 у 65% школьников экспериментальной и 30% контрольной группы наблюдалась хорошая физическая работоспособность, у 25% и 50% соответственно – удовлетворительная, у 10% и 20% – слабая.

Итоговый анализ физической подготовленности школьников в экспериментальной и контрольной группе после проведения исследования представлен в таблице 4.

Как видно, из результатов, представленных в таблице 6, у школьников экспериментальной группы произошли изменения показателей, характеризующих силовые, скоростно-силовые способности, гибкость и ловкость: показатель прыжка в длину с места улучшился на 11,30 см ($p < 0,05$), челночного бега – на 1,59 с ($p < 0,05$), сгибания и разгибания рук в упоре лежа – на 4,0 раза ($p < 0,05$), поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин – на 9 раз ($p < 0,05$), гибкости – 5,03 см ($p < 0,05$), что свидетельствует о положительном влиянии средств футбола для школьников 8-9 классов на развитие их физической подготовленности.

Таблица 4 – Динамика показателей физической подготовленности у школьников 8-9 классов экспериментальной и контрольной группы

Показатель	Экспериментальная группа (n=8)		p	Контрольная группа (n=8)		p
	до	после		до	после	
Прыжок в длину с места, см	165,62±2,54	176,92±2,21*	<0,05	167,63±2,50	170,63±2,60	>0,05
«Челночный бег» 4×10 м, с	13,89±0,42	12,13±0,42	<0,05	13,90±0,41	13,20±0,31	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	12,00±0,42	16,00±0,52	<0,05	12,50±0,42	15,00±0,12	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз	30,00±0,52	39,13±0,42*	<0,05	31,50±0,32	35,17±0,33	<0,05
Наклон туловища из положения сидя, см	8,1±0,11	13,13±0,12*	<0,05	8,2±0,11	9,30±0,31	>0,05

Примечание: * - $p < 0,05$ при сравнении конечных данных школьников экспериментальной и контрольной группы

У школьников контрольной группы достоверные изменения отмечались лишь по силовым показателям: показатель сгибания и разгибания рук в упоре лежа улучшился на 2,50 раза ($p < 0,05$), поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин – на 3,67 раза ($p < 0,05$), что свидетельствует о положительном влиянии стандартной программы физического воспитания на развитие силы.

Для оценки уровня сформированности знаний по здоровому образу жизни использовался тест по теоретической части программы.

Систематизировав полученные данные, мы установили, что существенные различия между группами школьников 8-9 классов наблюдались по некоторым показателям. Показатель прыжка в длину с места был достоверно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 6,29 см ($p < 0,05$), поднимания туловища из положения лежа

за 1 минуту – на 3,96 раз ($p < 0,05$), наклона туловища из положения сидя – на 3,83 см ($p < 0,05$).

Полученные данные подтвердили эффективность разработанной программы и могут служить основанием для практического внедрения во внеурочной деятельности обучаемых при формировании здорового образа жизни средствами футбола.

2.4. Рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами футбола во внеурочной деятельности

Планирование внеурочной деятельности – одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач формирования здорового образа жизни у школьников средствами физического воспитания. Занятия требуют у занимающихся мобилизации двигательных и морально-волевых качеств. Педагогу необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения, а также умело применять их на практике. «Не навреди!» – гласит первая заповедь тренера-воспитателя.

Для того, чтобы успешно решать задачи физического воспитания и формирования здорового образа жизни необходимо, чтобы из занятия в занятие ученикам предлагалась достаточная нагрузка, которая, с одной стороны, несли бы кумулятивный эффект и, с другой стороны, не была бы чрезмерной. Дозировка тренировочных нагрузок должна быть сугубо индивидуальна.

Занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального совершенствования отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма. В ходе занятия следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех учебных заданий.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется

на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

При изучении любого приёма должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия:

- 1) ознакомление с приёмом;
- 2) изучение приёма в упрощённых условиях;
- 3) совершенствование приёма в усложнённой, приближённой к условиям игры обстановке;
- 4) применение приёма в игре.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры для предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, соревновательные ситуации). В этом случае учащиеся будут выполнять необходимые двигательные действия с большим желанием и самоотдачей.

Для поддержания оптимальной моторной плотности каждого занятия следует применять фронтальный, групповой, поточный методы организации деятельности занимающихся. При этом важно соблюдать соразмерность нагрузок и возможности учащихся. Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой по упрощённым правилам. Учебные игры проводятся на площадках меньших размеров и с небольшим числом играющих. Основное назначение игр с малочисленными составами заключается в том, чтобы дать возможность занимающимся проявить своё техническое и тактическое мастерство.

Разработанные нами рекомендации позволяют находить наиболее оптимальный способ формирования здорового образа жизни у подростков

средствами футбола.

Выводы по второй главе

1. Результаты анкетирования продемонстрировали низкую осведомленность школьников о здоровом образе жизни, 80% детей не проводят никаких мероприятий по профилактике вирусных заболеваний, большинство не отдает предпочтению физической культуре и активному времяпровождению.

2. Разработанная программа внеурочных занятий по футболу, реализовывалась на внеурочных занятиях по физической культуре и способствовала улучшению физической подготовленности.

Специфика разработанной программы включала рациональное сочетание средств футбола и легкоатлетических упражнений с учетом амплуа футболистов и теоретических занятий по компонентам ЗОЖ.

В футболе общая продолжительность занятия составляла до 60 минут и сочетала в себе упражнения на развитие физической подготовленности и технической подготовленности.

3. Детально проанализировав полученные данные, было установлено, что между группами школьников в конце педагогического эксперимента также наблюдались достоверные различия по конечным показателям. Показатель прыжка в длину с места был достоверно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 6,29 см ($p < 0,05$), поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту – на 3,96 раз ($p < 0,05$), наклона туловища из положения сидя – на 3,83 см ($p < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенных исследований с позиции теоретического анализа и эмпирического опыта, следует подчеркнуть, что полученные данные нашли отражение в решении актуальной проблемы формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что здоровье детей школьного возраста и его приумножение является важным вопросом научной мысли исследователей многих отраслей знаний, не теряет актуальности длительное время. Критическое состояние здоровья школьников в России является отражением сложной социально-экономической и политической ситуации на фоне высокого уровня заболеваемости школьников, низкого уровня их двигательной активности и мотивации к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям. Исследователи подчеркивают, что нарушения резистентности организма неблагоприятными факторами влияния наблюдается во время учебы в средней школе и со временем только ухудшается.

Проблема формирования ориентации на здоровый образ жизни является очень актуальным вопросом, что обусловлено тенденцией снижения уровня здоровья школьников, а также гиподинамией в условиях современного образовательного процесса. Основой решения проблемы формирования и сохранения здоровья школьника есть такая организация учебной деятельности в школе, в которой создается личная установка каждого школьника на здоровье, уверенность в себе и своих возможностях.

Результаты проведенного опроса школьников вызывают беспокойство о том, что лишь небольшая часть из них отдает предпочтение активному образу жизни и занятиям физическими упражнениями, что крайне необходимо для укрепления здоровья.

Настораживает тот факт, что большая часть школьников не проводят

никаких мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, не придерживаются правил здорового образа жизни, не занимаются спортом и не следуют принципам рационального питания, что негативно влияет на состояние здоровья современной молодежи и повышает их восприимчивость к различным заболеваниям. Во время детального анализа ответов респондентов было выявлено, что они очень часто болеют инфекционными заболеваниями, однако не отдают предпочтение соблюдению здорового образа жизни и не считают его важным фактором профилактики инфекционных заболеваний.

Это требует повышенного внимания со стороны педагогов современных образовательных учреждений, так как лишь небольшая часть школьников получают информацию о здоровом образе жизни на учебных занятиях, однако больше половины опрошенных респондентов хотели бы получать информацию о профилактике инфекционных заболеваний. На основе предложенных методов обследования был определен исходный уровень соматического здоровья школьников, их физической подготовленности. У обследованных школьников обеих групп отмечались сниженные показатели силовых качеств, скоростно-силовых, гибкости, ловкости.

Разработанная программа внеурочных занятий по футболу, реализовывалась на внеурочных занятиях по физической культуре и способствовала улучшению физической подготовленности.

Специфика разработанной программы включала рациональное сочетание средств футбола и легкоатлетических упражнений с учетом амплуа футболистов и теоретических занятий по компонентам ЗОЖ.

Детально проанализировав полученные данные, было установлено, что между группами школьников в конце педагогического эксперимента также наблюдались достоверные различия по конечным показателям. Показатель прыжка в длину с места был достоверно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 6,29 см ($p < 0,05$), поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту – на 3,96 раз ($p < 0,05$),

наклона туловища из положения сидя – на 3,83 см ($p < 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алеева, Ю.В. Педагогические условия формирования мотивации школьников к занятию физической культурой [Текст] / Ю.В. Алеева // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2. – С. 7–10.
2. Амосова, Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у школьников педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки [Текст] / Ю.Е. Амосова // Вестник ЧГПУ, 2009. – № 9. – С. 16–28.
3. Андреева, Е. В. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры школьников [Текст] / Е.В. Андреева // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2015. – № 2. – С. 51–59.
4. Ахмерова, С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения [Текст] / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2017. – № 2. – С. 37–40.
5. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубишева // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 5. – С. 19–22.
6. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента [Текст] / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165–179.
7. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания школьников на основе ценностей здорового образа жизни [Текст] / А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. – № 7. – С. 32–34.
8. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы [Текст]: учеб. пособие / [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

9. Буйнов, Л. Г. О мотивации к здоровому образу жизни школьников педагогического университета [Текст] / Л.Г. Буйнов // Молодой ученый. – 2015. – № 6. – С. 730–732.
10. Бутенко, Г.А. Повышение физического состояния школьников среднего школьного возраста средствами оздоровительного туризма в процессе физического воспитания [Текст] / Г.А. Бутенко: диссертация. – Киев: НУФВСУ; 2016. – 262 с.
11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
12. Воронов, М. В. Модель формирования у школьников мотивации к сохранению и укреплению здоровья [Текст] / М.В. Воронов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. – №. 1. – С. 229–233.
13. Гаджимурадова, Р.Т. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников [Текст] / Р.Т. Гаджимурадова: автореферат. – Махачкала: Дагестан. гос. пед. ун–т; 2012. – 26 с.
14. Гончарова, Н. Опыт использования рекреационно–оздоровительной технологии повышения физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст] / Н. Гончарова // Спортивная наука. – 2015. – № 5(69). – С. 32–38.
15. Гончарова, Н. Основные направления повышения уровня теоретических знаний детей в процессе физического воспитания [Текст] / Н. Гончарова, А. Прокопенко // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – 2016. – № 1. – С. 36–41.
16. Гончарова, Н.М. Теоретические аспекты осуществления здоровьесформирующей деятельности в процессе физического воспитания

школьников [Текст] / Н.М. Гончарова // Научный журнал НПУ имени М.П. Драгоманова (физическая культура и спорт). – 2018. – № 8 (102). – С. 36–40.

17. Грицюк, С.А. Двигательная активность как средство преодоления умственной усталости младших школьников [Текст] / С.А. Грицюк // Педагогические науки: теория, история, инновационные технологии. – 2015. – № 2. – С. 402–411.

18. Грохова, А. П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров–педагогов в процессе профессиональной подготовки [Текст] / А.П. Грохова // Физическое воспитание школьников. – 2012. – № 6. – С. 52–56

19. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст]: Учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Электрон. дан. – М.: Советский спорт, 2013 – 536 с.

20. Гулина, А.Н. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст] / А.Н. Гулина // Современные технологии в образовательном процессе: материалы 2–ой Региональной науч.–практ. конф. (25 марта 2016 г): Изд–во АДЕККК МО РФ, 2016. – С. 207–217.

21. Долженко Л. Анализ физического здоровья и физической подготовленности школьников [Текст] / Л. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: мат. Межд. Науч. Конгресса, 24-25 сентября 2008 г. – ГУФВС. – Кишнев: ГУФВС, 2008. – С. 143-146.

22. Ермакова Н.В. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости школьников при интенсификации образовательного процесса [Текст] / Н.В. Ермакова // Гигиена и санитария. – 2009. – № 3. – С. 48-52.

23. Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения: монография [Текст] / И. А. Камаев, Т.В. Поздеева, А.В. Дмитrochenков, С.А. Ананьин; Изд.

организация Нижегородская государственная медицинская академия и Военно-медицинский институт ФСБ РФ. – Н. Новгород: НГМА, 2005. – 312 с.

24. Зысманов, Б. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников в образовательном пространстве [Текст]: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 «Общая педагогика, история педагогики и образования», «Теория и методика профессионального образования» / Б.М. Зысманов; Смол. гос. ун-т. – Смоленск, 2006. – 20 с.

25. Иванов, В.Д. Формирование навыков здорового образа жизни у школьников [Текст] / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 1. – С. 79–89.

26. Кажен С.Ж. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся в рамках урочной и неурочной деятельности по физической культуре [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - № 11 (115). - С. 1213-1215.

27. Кашуба, В. А. Скрининг показателей физического здоровья школьников в процессе физического воспитания [Текст] // Теория и методика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 65-74.

28. Козина, Г. Ю. Физкультурно–оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи [Текст]: автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. – Пенза, 2007. – 24 с.

29. Кондаков В.Л. Причины снижения интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом [Текст] // Физическое воспитание школьников. - 2016. – № 1. – С. 22–30.

30. Кулагов, М.М. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки [Текст] / М.М. Кулагов, Е.Н. Филиппова // Science Time. - 2015. – С. 125-127.

31. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие для школьников вузов. Москва: Советский спорт; 2008. – 244 с.

32. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания средних школьников на основе использования традиционного каратэ [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № (3). – С. 5-13.
33. Макаров, Д.С. Тенденции развития современного футбола в России [Текст] / Д.С. Макаров // Молодой ученый. – 2015. - №21. – С. 532.
34. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебник / А.М. Максименко. – М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2014. – 137 с.
35. Марченко, В.Ф. Средства управления игровой деятельностью футболистов [Текст]: метод. реком. / В.Ф. Марченко. – Екатеринбург, 2017. – 48 с.
36. Наумец, Е.А. Особенности развития скоростно–силовых качеств юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки [Текст] / Е.А. Наумец // Велес. – 2019. – № 5–1 (71). – С. 117–124.
37. Николаенко, В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов [Текст] / В.В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – С. 25-26.
38. Носаева, М.М. Техническая подготовка футболистов на этапе начальной подготовки [Текст] / М.М. Носаева, А.Ю. Михайлов // Наука-2020. - № 3 (28). - С. 60-65.
39. Павлина И. П. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников средствами физического воспитания (в системе дополнительного образования) [Текст] // Материалы Международной научно-практической конференции «Воспитательная работа в современном вузе» (23 октября 2014 г.). – 2017. – С. 260-267.
40. Паначев, В.Д. Исследование факторов ЗОЖ школьников [Текст] // Социологические исследования. - 2016. – № 11. – С. 12-15.
41. Петрушин В. И. Валеология [Текст]: учебное пособие / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М.: Гардарики, 2003. – 432 с.

42. Пшибыльски, В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола [Текст] / В. Пшибыльски // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4. – С. 46–52.

43. Ребко Э. М. Развитие культуры здоровья школьников как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности [Текст] // Молодой ученый. – 2015. – № 3. – С. 1005–1009.

44. Ривера, Э. М. Структура физической и технической подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Э.М. Ривера. – М., 2015. – 20 с.

45. Рунова, М.А. Двигательные качества и методика их развития [Текст] / Рунова М.А. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 140 с.

46. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и тактической подготовки [Текст] / В.Н.Селуянов, С.К.Сарсания, В.А.Забродова. – М.: Интеллект, 2012. – 157 с.

47. Силантьева Т. Формирование навыков ведения здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры [Текст] // Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции школьников и молодых ученых: в 2 томах. - 2015. - С. 322-325.

48. Ситкевич, А.В. Подвижные игры на занятиях футболом [Текст] / А.В. Ситкевич // Физическая культура в школе. – 2018. - №5. – С. 8-11.

49. Скоблина Н.А. Особенности режима дня и образа жизни современных средних школьников [Текст] // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. - 2018. - № 2. - С. 44-51.

50. Степанова, И. Мини–футбол в системе физического воспитания девочек среднего школьного возраста [Текст] / И. Степанова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 9–2 (41). – С. 77–81.

51. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности [Текст]: [сб. материалов Всемир. орг.

здоровоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев: Олимп. лит., 2015. – 528 с.

52. Сучилин, А.А. Теоретико–методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола [Текст]: монография / А.А. Сучилин. – Волгоград: ВГФК, 1997. – 237 с.

53. Сханук Ф.З. Проблема формирования валеологической культуры личности в условиях трансформации общественной жизни [Текст] // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2016. - № 2. - С. 30-32.

54. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевича 2 т. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 422 с.

55. Федоткин А.Ю. Современный взгляд на состояние здоровья школьников и влияющие на него факторы [Текст] // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2018. – № 4 (27). – С. 63-66.

56. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2015. – 392 с.

57. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [Текст] / под общей редакцией В.П.Губы. – М.: Человек, 2015. – 89 с.

58. Харченко, Е.В. Особенности проведения круглогодичных тренировочных занятий по футболу с детьми 11–13 лет в условиях климата приморского края [Текст] / Е.В. Харченко // Инновационные процессы в науке и образовании: сборник статей Международной научно–практической конференции, 2019. – С. 141–143.

59. Хвостов, С. Ф. Совершенствование управления физической подготовленностью юных футболистов 11-15 лет, занимающихся в ДЮСШ [Текст] / С.Ф. Хвостов, А.С. Гречко // Омский научный вестник. – 2015. – № 1 (125). – С. 19-24.

60. Чокотов, Е.Н. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности [Текст] / Е.Н. Чокотов, О.В. Фадеев // Молодой ученый. – 2016. - №7. – С. 392.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета

1. *«Часто ли у Вас бывают инфекционные заболевания»?*
 - а) Да
 - б) Нет
 - в) Не знаю
2. *«Какие составляющие здорового образа жизни используются в повседневной жизни»?*
 - а) Закаливание
 - б) Приём витаминов
 - в) Правильное питание и зарядку
 - д) Всё выше перечисленное
 - е) Ничего из выше перечисленного
3. *«Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни»?*
 - а) да
 - б) нет
 - в) стараюсь вести
4. *«Как Вы считаете, вирусные заболевания могут быть опасными для Вашего здоровья»?*
 - а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
5. *«Что для Вас имеет особое значение среди информационных источников здорового образа жизни»?*
 - а) на учебных занятиях
 - б) из средств массовой информации
 - в) через интернет
 - г) из специальной литературы

д) не получаю

б. *«Считаете ли вы значимым соблюдать принципы здорового образа жизни»?*

а) считаю, что это необходимо

б) считаю, что это важно, но не главное в жизни

в) эта проблема меня не волнует

7. *«Желали бы Вы быть информированы о здоровом образе жизни»?*

а) Да

б) Нет

в) Не знаю

8. *«Нравится ли Вам вести активный образ жизни и заниматься спортом»?*

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

9. *«Физическая культура и спорт укрепляют здоровье»?*

а) Да

б) Нет

в) затрудняюсь ответить