



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формирование здорового образа жизни учащихся средствами
физической культуры и спорта**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
79,12 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-409-106-3-1
Ашурова Анастасия Сергеевна *Ашур*

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич *Сарайкин*

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	7
1.1 Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии.....	7
1.2 Методы, приемы, направления по формированию здорового образа жизни.....	16
1.3 Формирование здорового образа жизни на занятиях и в свободное время.....	22
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	34
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования	34
2.2 Реализация методики применения средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни учащихся в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.....	37
2.3 Результаты исследования по формированию здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта и их обсуждение ...	42
2.4 Методические рекомендации по повышению уровня физического развития учащихся	50
Выводы по второй главе.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни населения сохраняет первостепенное значение. Здоровье нынешних и последующих поколений становится определяющим фактором общественного развития. Социальное положение граждан напрямую зависит от состояния их физического и психического благополучия. Деграция общественного здоровья указывает на глубинные социальные проблемы.

Снижение качества экологии, уровня благосостояния граждан, сокращение государственных программ оздоровления населения выдвигают вопросы физического развития учащихся в приоритетные задачи. Организация физического воспитания в образовательных учреждениях требует учета особенностей двигательной активности и мотивации к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная деятельность приобретает особую значимость для людей с хроническими заболеваниями и низким уровнем физической подготовленности.

Осознанное стремление к поддержанию здоровья формируется преимущественно у взрослых людей при снижении адаптационных возможностей организма к негативным внешним и внутренним воздействиям – заболеваниям, стрессовым ситуациям, неблагоприятным жизненным обстоятельствам.

Статистические данные последних пятнадцати лет свидетельствуют о существенном снижении показателей здоровья населения Российской Федерации. Медицинские исследования фиксируют рост числа новорожденных с врожденными патологиями развития. Мониторинг состояния учащихся выявляет прогрессирующее ухудшение психофизического состояния молодежи. Лишь десять процентов граждан до двадцати пяти лет можно отнести к категории условно здоровых людей.

Статистика демонстрирует увеличение количества диагностированных психических расстройств среди школьников и студентов, включая невротические состояния, патологии поведения, психопатические отклонения. Негативное влияние на организм человека усиливается под воздействием множества факторов современности – масштабной урбанизации территорий, загрязнения окружающей среды, снижения физической активности из-за технического прогресса, возрастающих техногенных рисков [6].

Сложившаяся ситуация требует разработки инновационных социальных методик формирования культуры здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Направление обучения основам здорового образа жизни представляет собой формирующуюся область социальной деятельности, нуждающуюся в глубоком теоретическом изучении, практическом анализе результатов, проведении профильных исследований.

Понятие здорового образа жизни включает комплекс поведенческих практик, направленных на укрепление защитных функций организма, предупреждение заболеваний, поддержание оптимального физического состояния человека.

Регулярные физические нагрузки и спортивная активность выступают ключевыми факторами формирования здоровых привычек населения. Научные исследования подтверждают масштабный потенциал спортивно-оздоровительных практик, способствующих значительному повышению работоспособности граждан, снижению уровня заболеваемости и увеличению продолжительности активной жизни [12].

Государственные институты и медицинские учреждения регулярно проводят информационно-просветительскую работу, направленную на популяризацию здорового образа жизни среди населения. Современный уровень общественного развития создает определенные ограничения для полноценной реализации оздоровительных программ. Ключевыми

барьерами выступают недостаточная индивидуальная мотивация граждан и ограниченные материально-социальные возможности для систематических занятий физической культурой [11].

Проблема исследования – условия эффективного формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом.

В данной работе поднимаются вопросы привития заинтересованности к занятиям физической культуре, как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

Цель исследования – определить и обосновать принципы, содержание, особенности и формы учебно-воспитательного процесса в формировании здорового образа жизни у учащихся средствами физической культуры и спорта.

Объект исследования – процесс физического воспитания в образовательных учреждениях.

Предмет исследования – средства, методы, формы организации и факторы физического воспитания, обеспечивающие формирование основ здорового образа жизни у обучающихся.

Гипотеза исследования – мы имеем основание полагать, что систематически и целенаправленно организуемая в учебно-воспитательном процессе деятельность, направленная на культивирование физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, сможет обеспечить учащимся школы успешную адаптацию к возрастающей учебной нагрузке, интенсифицировать процесс овладения знаниями и навыками, полученными в процессе обучения, что в конечном счете позволит раскрыть им наиболее полно духовный, моральный, интеллектуальный потенциал своей личности.

Задачи исследования:

1. Всесторонне рассмотреть аспекты здорового образа жизни.
2. Определить социальные ценности и потребности учащихся в сфере физической культуры и спорта.

3. Обосновать принципы и определить содержание учебно-воспитательной программы, выявить факторы, способствующие формированию здорового образа жизни.

4. Определить средства физической культуры и спорта, применяемые в системе физического образования и воспитания учащихся с целью формирования здорового образа жизни.

5. Разработать и протестировать методику использования средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни учащихся, определить ее эффективность.

6. Выработать методические рекомендации для преподавателей по применению средств, методов и способов формирования здорового образа жизни учащихся в системе учебно-воспитательного процесса.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математическая статистика.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №15, с. Бада, Забайкальского края.

В исследовании принимало участие 20 детей 12-13 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная 10 человек и контрольная 10 человек.

Экспериментальное исследование проходило с августа 2023 по июнь 2024 года и включало 3 этапа.

На первом этапе (август 2023 г.) изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам формирования здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта. Проводился подбор тестов для оценки уровня физических

возможностей организма школьников. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (сентябрь 2023 г. – май 2024 г.) была проведена оценка уровня физических качеств детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе исследования разрабатывалась методика повышения физических качеств и увеличения скорости восстановления выносливости и нормального сердцебиения учащихся.

На третьем этапе исследования (июнь 2024г.) была проведена повторная оценка уровня развития функциональных возможностей организма учащихся, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для физического воспитания учащихся, а также методов, направленных на формирование здорового образа жизни.

Практическая значимость работы заключается в применении разработанных методов с учащимися и в рассмотрении полученных результатов.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введение, две главы, 7 таблиц и 3 рисунка, заключение, выводы после глав, список использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии

Медицинская наука длительное время рассматривала здоровье преимущественно как биологическую характеристику организма человека. Согласно биологической концепции, здоровье представляет собой адаптационную способность организма реагировать на внешние воздействия и внутренние изменения, хотя подобный подход раскрывает лишь один аспект здорового существования личности.

Жизненный путь формируется через призму индивидуальных решений и предоставленных возможностей, создавая определенный паттерн поведения с различными последствиями. Приверженность здоровому существованию направлена на достижение конкретных целей, включая повышение работоспособности, улучшение физического состояния и общего благополучия человека.

Повседневная активность людей в определенных социально-экономических условиях складывается из множества компонентов. Жизнедеятельность включает трудовую деятельность, бытовое поведение, досуговые практики, гражданскую активность, следование общественным нормам. Ключевыми параметрами жизнедеятельности выступают биологический уровень, качественные характеристики и стилевые особенности существования индивида.

Биологический уровень существования определяется степенью адаптации организма человека к условиям социально-экономической среды обитания.

Качественные характеристики жизни охватывают множество аспектов человеческого бытия, включая удовлетворение базовых

потребностей, развитие интеллектуальных способностей, культурный рост, физическое совершенствование и защищенность личности.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает комплексное благополучие личности через призму физических, психологических, эмоциональных и социальных аспектов, формирующих самоощущение человека в социуме.

Многогранная система показателей, включающая экономические, социальные, демографические, экологические, техногенные, политические и моральные компоненты, формирует общий уровень благополучия населения.

Поведенческие паттерны личности или социальной группы проявляются через устоявшиеся привычки, предпочтения и склонности, характеризующие индивидуальный жизненный уклад. Личностная самостоятельность раскрывается через способность выстраивать собственную траекторию развития, основываясь на внутренних представлениях о гармоничной жизни в духовном, нравственном и физическом измерениях. Приоритетная роль жизненного уклада в формировании здоровья человека подтверждается исследованиями [19].

Концепция здорового образа жизни максимально точно отражает взаимосвязь между повседневными практиками и состоянием здоровья. Данный подход объединяет комплекс факторов, способствующих полноценному выполнению профессиональных, общественных и бытовых функций, направленных на формирование, поддержание и развитие индивидуального и общественного здоровья.

Комплексная реализация научно обоснованных профилактических мероприятий, включающих медико-биологические и социально-психологические компоненты, формирует основу здорового образа жизни согласно исследованиям специалистов медицины и физической культуры. Рациональная организация физического воспитания, баланс трудовой деятельности и восстановления, формирование резистентности к

стрессовым нагрузкам, адаптация к неблагоприятным экологическим факторам среды и компенсация недостатка двигательной активности выступают ключевыми элементами данной системы.

Рациональная организация жизнедеятельности человека, включающая сбалансированный режим труда и отдыха, выступает ключевым фактором поддержания физического и ментального благополучия. Пагубное воздействие табакокурения, алкогольной зависимости и наркотических веществ существенно снижает качество жизни и препятствует формированию правильных привычек.

Комплексный подход к формированию здорового образа жизни включает:

- систематические физические нагрузки разной интенсивности;
- регулярные процедуры закаливания, сбалансированный рацион питания;
- грамотное чередование периодов активности и восстановления;
- соблюдение правил индивидуальной и коллективной гигиены;
- выстраивание позитивных межличностных отношений в рабочей среде [26].

Исторические традиции физического воспитания зародились в первобытном обществе через систему обрядов и подготовку к трудовой активности, получив дальнейшее развитие в научных трудах выдающихся мыслителей прошлого. Начало XX века ознаменовалось созданием спортивных клубных объединений, направленных на поддержание здоровья населения. Военные события 1914 года временно приостановили развитие клубного движения, возрождение которого произошло лишь к середине столетия. Современный этап характеризуется возрастающей ролью спортивных клубов, требующих модернизации существующих и разработки инновационных форм работы с учащимися.

Выдающийся вклад в развитие здоровьесберегающих практик внес М.В. Ломоносов, создавший в XVIII веке программный документ "О сохранении и размножении российского народа". Научный труд включал комплекс мер по увеличению численности населения, направленных на укрепление хозяйственного и политического потенциала государства. По мнению ученого, благополучие страны напрямую зависело от количества и качества человеческого капитала. Программа предусматривала улучшение условий жизни через распространение культурных, научных и медицинских знаний.

Научное наследие М.В. Ломоносова содержит глубокий анализ факторов развития молодого поколения, включая роль наследственности в формировании здорового генофонда нации. Ученый исследовал влияние социальной среды на становление личности, уделяя особое внимание нравственному воспитанию, созданию крепких семейных отношений и трудовой самореализации молодежи.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Современная концепция здоровья представляет собой комплексное единство физического, психологического и социального благополучия личности. Формирование здорового состояния происходит при непрерывном взаимодействии экзогенных и эндогенных факторов.

Классификация аспектов здоровья включает следующие категории:

- соматическое здоровье отражает функциональность систем организма, базирующуюся на индивидуальной генетической программе развития человека;
- физическое здоровье характеризуется степенью развития органов и систем, морфофункциональными резервами, определяющими адаптационный потенциал организма;

– психическое здоровье проявляется через душевное равновесие, обеспечивающее адекватные поведенческие реакции. Базисом выступают биосоциальные потребности и возможности удовлетворения;

– нравственное здоровье базируется на мотивационных характеристиках жизнедеятельности, включающих ценностные ориентации и поведенческие установки личности.

Согласно монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи», здоровый образ жизни представляет активность, направленную на укрепление физической, психической и нравственной составляющих, реализуемую через все сферы жизнедеятельности: профессиональную, социальную, семейную, досуговую.

Физическое развитие человека определяется комплексом взаимосвязанных качеств, включающих силовые показатели, скоростные характеристики, координационные способности, пластичность движений и общую выносливость организма. Специализированные тренировки улучшают отдельные физические параметры, но не гарантируют комплексного укрепления здоровья. Спринтерские забеги развивают скоростные качества при снижении выносливости. Гимнастика и акробатика совершенствуют координацию и гибкость, не формируя достаточный иммунитет к неблагоприятным факторам [14].

Многочисленные факторы влияют на состояние человеческого организма, охватывая генетическую предрасположенность, природно-климатические условия, социальную среду и космические воздействия. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, жизненные привычки определяют здоровье на 50-55%, генетические особенности – на 20-23%, экологическая обстановка – на 20-25%, медицинское обслуживание – на 8-12% [8].

Жизненный уклад становится определяющим фактором здоровья, включая:

- распорядок дня;
- двигательную активность;
- рациональное питание;
- закаливающие процедуры;
- межличностные коммуникации;
- вредные привычки.

Формирование жизненного уклада начинается в раннем возрасте под влиянием семейных традиций, национальных обычаев и социального окружения. Правильные привычки способствуют сохранению здоровья, тогда как нерациональный образ жизни снижает жизненный потенциал и сокращает биологически заложенную продолжительность существования.

Негативные аспекты образа жизни, представляющие угрозу благополучию организма, включают несколько ключевых категорий рискованного поведения.

Дисбаланс пищевого поведения проявляется через нерегулярный прием пищи, недостаточную калорийность рациона, пренебрежение правилами безопасности продуктов.

Пагубные пристрастия охватывают активное табакокурение различными способами, регулярное пребывание в прокуренных помещениях, чрезмерное употребление спиртных напитков, использование запрещенных веществ без медицинских предписаний.

Нарушения физической активности выражаются недостаточной подвижностью, увлечением опасными видами спорта, несоответствием нагрузок физическому состоянию.

Пренебрежение медицинской помощью характеризуется задержками обращения к специалистам, прерыванием назначенного лечения, самостоятельным применением лекарств, отсутствием контроля здоровья.

Несоблюдение гигиенических норм включает нарушения режима сна, дисбаланс работы и отдыха, пренебрежение чистотой жилища, игнорирование личной гигиены, рискованное половое поведение.

Концепция здорового образа жизни представляет единую систему материальных, социокультурных и духовных элементов, обеспечивающих оптимальную жизнедеятельность человека и социума. Архитектура здорового образа базируется на нравственных, общественных и правовых основах развития личности, экологических факторах среды обитания, материальном окружении, определяемых экономическими, производственными, сельскохозяйственными и коммуникационными аспектами.

Государственные программы формирования ЗОЖ.

Забота о здоровье граждан выступает фундаментальной задачей каждого государства, реализуемой через систему общедоступной медицинской помощи и внедрение профилактических программ для социально незащищенных слоев населения.

Российское законодательство демонстрирует отсутствие комплексного подхода к формированию здоровой нации. Данный факт подтверждается позицией законодательных органов власти. Обращение Совета Федерации ФС РФ 2006 года акцентирует внимание на критическом состоянии государственной поддержки спортивной сферы и физической культуры.

Развитие массового спорта существенно тормозится бюрократическими препонами исполнительной власти. Региональная практика демонстрирует локальные достижения, где благодаря инициативным гражданам возрождаются традиционные спортивные состязания, развиваются олимпийские дисциплины. Спортивная активность способствует воспитанию дисциплины у молодежи, укреплению здоровья, формированию жизненных ориентиров,

минимизации рисков асоциального поведения, включая беспризорность, наркозависимость, преступные деяния.

Региональные власти Российской Федерации активно реализуют собственные программы физкультурно-спортивного развития, опираясь на предоставленные законодательством полномочия. Комплексная реализация государственной политики по укреплению здоровья населения требует согласованных действий всех уровней власти, направленных на формирование культуры здорового образа жизни среди граждан. Преодоление текущих проблем возможно исключительно через системную работу федеральных и региональных органов управления [2].

Современные образовательные учреждения демонстрируют положительную динамику в организации здоровьесберегающей деятельности. Школы внедряют научно обоснованные методики раннего выявления отклонений здоровья учащихся, применяют передовые санитарно-гигиенические стандарты профилактики заболеваний среди детей и подростков. Материально-техническое оснащение медицинских кабинетов образовательных организаций современным диагностическим оборудованием позволяет своевременно предупреждать развитие патологических состояний.

Совершенствование физического воспитания в образовательных учреждениях требует комплексного подхода. Модернизация учебной и внеучебной деятельности позволяет учащимся полноценно осваивать ценности физической культуры через занятия спортом и туризмом. Индивидуальный подход к формированию физической культуры личности учитывает способности и мотивацию каждого учащегося.

Точная оценка физического развития молодежи становится базой для дальнейшего планирования. Создание благоприятной среды в учебных заведениях и молодежных объединениях способствует укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Регулярный

врачебно-педагогический контроль гарантирует безопасность занятий физкультурой.

Активные занятия спортом предотвращают развитие асоциального поведения среди учащихся. Качественное материально-техническое оснащение спортивных залов и площадок расширяет возможности физического развития.

Государственная политика включает комплекс ограничительных и стимулирующих мер. Уголовное преследование за производство и распространение наркотических веществ, запрет рекламы табачных изделий и алкоголя, возрастные ограничения продаж, повышение акцизных сборов демонстрируют системный подход. Активная пропаганда здорового образа жизни через СМИ и образовательные программы формирует новую культуру здоровья среди населения.

Средства массовой информации играют ключевую функцию в распространении ценностей здорового образа жизни среди населения. Масштабная информационная кампания способствует формированию общественного порицания деструктивного поведения граждан. Популяризация спортивных достижений, активного образа жизни и правильного питания создает позитивный образ физически развитой личности. Медиаресурсы содействуют продвижению культуры заботы о собственном здоровье и мотивируют людей избавляться от пагубных привычек.

Фундаментальные аспекты здорового образа жизни

Реализация жизненных установок базируется на комплексе основополагающих правил поведения, формирующих индивидуальный стиль существования личности.

Биологическая составляющая здорового образа жизни учитывает возрастные особенности организма, обеспечивает необходимый энергетический баланс, способствует укреплению физического состояния при соблюдении оптимального режима нагрузок.

Нравственно-социальный компонент включает развитие эстетического восприятия мира, формирование волевых качеств характера, способность контролировать собственные желания.

Построение правильного образа жизни выходит за рамки простого информирования населения либо проведения отдельных оздоровительных мероприятий.

Ключевые поведенческие паттерны включают следующие направления:

1. Культивирование позитивного мышления через гармонизацию всех жизненных сфер.
2. Рациональная организация трудового процесса, раскрывающая потенциал личности.
3. Регулярные физические нагрузки.
4. Соблюдение режима дня.
5. Полноценная интимная жизнь.
6. Грамотное управление процессами старения минимизирует негативные возрастные изменения.
7. Исключение деструктивных привычек [1].

1.2 Методы, приемы, направления по формированию здорового образа жизни

Научное сообщество выделяет три ключевых направления в исследовании природы здоровья человека.

Первое направление определяет здоровье через призму функциональности организма, представленное в работах Д.Д. Венедиктова и В.П. Казначеева. Согласно методологии, специалисты устанавливают среднестатистические нормы анатомических, физиологических и биохимических показателей. Состояние здоровья оценивается путем сравнения индивидуальных параметров со средними значениями.

Патологические изменения структуры органов или снижение их функциональности указывают на развитие заболевания. Границы нормы размыты и зависят от индивидуальных особенностей каждого человека.

Второе направление, разработанное А.М. Изуткиным и Г.И. Царегородцевым, рассматривает здоровье как баланс между организмом и окружающей средой. Исследователи разделились во мнениях между приоритетностью внутреннего гомеостаза и адаптацией к внешним условиям.

Третье направление, представленное В.М. Бехтеревым и В.А. Ананьевым, связывает здоровье с социальной активностью личности. Ключевым критерием выступает способность индивида выполнять общественные функции и участвовать в созидательном труде. Приверженцы данного подхода подчеркивают значимость вклада каждого члена общества в его развитие.

Четвертое направление, представляют медицинские специалисты А.Ф. Серенко и В.В. Ермакова, которые определяют здоровье через призму нормального функционирования организма без патологических изменений и болезненных состояний. Данный подход базируется на практическом критерии отсутствия потребности в медицинском вмешательстве.

Пятое направление, современная концепция здоровья включает гармоничное развитие физических и духовных способностей человека, равновесие всех систем организма, полноценное умственное и социальное благополучие личности [23].

Научные исследования в области физической культуры формируют методологически выверенное понимание взаимосвязи спортивной активности и принципов здорового существования. Радиационная, экологическая и социальная обстановка усиливает значимость здорового образа жизни в методике физического воспитания.

Приоритетной задачей общеобразовательных учреждений становится внедрение физкультурно-спортивных практик для укрепления здоровья учащихся [17].

Системное формирование здоровьесберегающего поведения затрагивает ключевые аспекты жизнедеятельности современного общества. Процесс включает следующие составляющие:

1. Создание информационно-пропагандистской системы о вреде здоровью.

Формирование общественного сознания о значимости здоровья требует системного подхода к распространению профилактической информации. Регулярное получение актуальных сведений формирует базу знаний, влияющую на поведенческие паттерны и жизненный уклад граждан.

Эффективность информационного воздействия зависит от точного определения характеристик целевых групп и уровня их вовлеченности. Разработка специализированных программ по охране здоровья, внедрение профилактических методик и публикация материалов о предупреждении заболеваний создают основу для формирования здоровьесберегающего поведения.

2. «Обучение здоровью».

Просветительская деятельность включает образовательные и воспитательные компоненты, нацеленные на расширение осведомленности населения в вопросах сохранения здоровья. Формирование практических навыков укрепления здоровья и мотивации к здоровому образу жизни затрагивает как индивидуальный, так и общественный уровень. Ключевым фактором успеха выступает личная заинтересованность граждан в получении и применении профилактических знаний.

Исследования зарубежных специалистов демонстрируют временный характер влияния новой информации на поведение людей. Программы профилактики курения среди подростков, построенные исключительно на

информировании, показывают низкую результативность без учета поведенческих и мотивационных факторов.

Современные подростки осведомлены о негативных последствиях табакокурения для организма, но продолжают активно приобщаться к вредной привычке. Информационно-просветительские антитабачные кампании результативны преимущественно в регионах с низкой осведомленностью молодежи о вреде никотина. Угроза развития серьезных заболеваний представляется юным курильщикам слишком отдаленной перспективой.

Исследователь Э. Чартон указывает на неэффективность методик, построенных исключительно на информировании о факторах риска для здоровья. Подобные программы вызывают у подростков скуку, отторжение и зачастую провоцируют протестное поведение. Ключевым фактором профилактики становится самостоятельное принятие решений молодыми людьми на основе достоверных данных. Приоритетным направлением выступает развитие у подростков навыков осознанного выбора.

Состояние здоровья учащихся напрямую коррелирует с личным отношением к профилактике заболеваний. Традиционный формат профилактической работы ограничивается лекционным материалом о симптоматике, диагностических методах и терапии различных патологий.

Эффективность профилактических мер значительно возрастает при комплексном подходе к здоровью всех членов семьи. Родительские поведенческие паттерны, включая наличие факторов риска и хронических неинфекционных патологий, формируют у младшего поколения аналогичные модели отношения к собственному здоровью. Семейная среда закладывает фундаментальные основы физического и психологического благополучия каждого индивида, определяя здоровье социума в целом. Внедрение новых привычек требует системного подхода, где немаловажную роль играет рациональное распределение временных

ресурсов и создание благоприятных условий для практической реализации оздоровительных мероприятий.

3. Меры по снижению распространенности вредных для здоровья веществ и препаратов.

Успех формирования здорового образа жизни среди населения напрямую связан с личной мотивацией граждан заботиться о собственном здоровье. Современное общество активно создает законодательные механизмы защиты населения, преимущественно молодежи, от пагубных привычек, но существенных результатов пока достичь не удалось. Статистика показывает тревожные данные – 75% мужского населения до 40 лет регулярно курят, наблюдается значительный рост числа курящих женщин и подростков. Употребление спиртных напитков становится причиной 70% несчастных случаев, а 60% летальных отравлений связаны с алкоголем.

Профилактические мероприятия по борьбе с наркоманией преимущественно ограничиваются пропагандой. Медицинские специалисты проводят разъяснительную работу нерегулярно, причем основная нагрузка ложится на наркологов, минуя врачей других направлений. Географический охват профилактических кампаний ограничивается крупными городами, оставляя без внимания малые населенные пункты.

Повышение результативности профилактической деятельности требует привлечения представителей образовательной сферы, научного сообщества, деятелей культуры, политических лидеров, медийных личностей, пользующихся доверием различных социальных групп. Масштабные общественные мероприятия с участием авторитетных персон, способных влиять на общественное мнение, могут обеспечить максимальную эффективность профилактической работы.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни.

Коммерческое использование спортивных объектов создает барьеры для развития массового спорта среди населения. Проблематика выходит далеко за рамки вопроса доступности спортивных сооружений. Местные органы власти демонстрируют недостаточную активность в организации и руководстве спортивной деятельностью граждан. Школьные стадионы, площадки во дворах и простые спортивные объекты в сельской местности могут выступать эффективными центрами физического воспитания населения, преимущественно молодого поколения.

Поведенческие привычки учащихся отражают уровень сформированности культуры здоровья, которая развивается через заботу о собственном благополучии и здоровье окружающих людей. Осознание ценности здорового образа жизни мотивирует детей к его соблюдению. Педагогическая деятельность должна фокусироваться на внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Систематическая работа по формированию культуры здоровья учащихся приобретает особую значимость для успешного обучения, будущей профессиональной деятельности и взрослой жизни [5].

Сокращение еженедельной нагрузки по физической культуре с четырех до двух часов в учебных планах начального профессионального образования негативно влияет на физическое развитие учащихся. Прекращение финансирования клубной деятельности учебных заведений отраслевыми профсоюзами привело к разрушению системы внеурочной спортивной активности.

Таким образом, современное общество сталкивается с существенными противоречиями в сфере здравоохранения подрастающего поколения. Социальный запрос на воспитание физически развитой молодежи входит в конфликт с прогрессирующим ухудшением показателей здоровья школьников. Дополнительную сложность создает разрыв между необходимостью внедрения эффективных методик формирования здорового образа жизни и недостаточной интеграцией

физкультурно-оздоровительных практик в образовательную среду, препятствующий полноценному взаимодействию учащихся с социумом.

1.3 Формирование здорового образа жизни на занятиях и в свободное время

Систематическая недостаточность двигательной активности школьников сохраняется даже при введении дополнительных занятий физической культурой. Первостепенной целью физического образования становится формирование базовых физических характеристик растущего организма, включая выносливость, мышечную силу и координационные навыки.

Педагогическая практика показывает невозможность принудительного привлечения учащихся к занятиям спортом или заботе о собственном здоровье. Грамотная мотивационная среда и специально созданные условия помогут сформировать у школьников естественную потребность к физическому самосовершенствованию.

Физическое воспитание учащихся направлено на формирование гармонично развитой личности, способствуя укреплению общего состояния здоровья, совершенствованию физических качеств и приобретению фундаментальных знаний в спортивной сфере [21]. Многогранный процесс обучения включает освоение жизненно необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических способностей молодого поколения.

Процесс принятия решений сопровождает человеческую жизнь непрерывно, определяя выбор между различными вариантами действий через призму личностных ценностей. Социокультурная среда формирует ценностные ориентиры личности, тогда как мотивационные факторы зачастую определяются конкретными обстоятельствами. Личностная

значимость, воплощенная в идеалах и смыслах, становится фундаментом сознательного поведения индивида.

Физическая культура включает несколько категорий ценностей: мобилизационные, технологические, интеллектуальные, двигательные. Методологические знания о развитии физического потенциала, принципах закаливания, организации активного образа жизни составляют интеллектуальный компонент физической культуры. Педагоги регулярно освещают данные аспекты на собраниях, подкрепляя теоретический материал практическими занятиями, анализируя мировые спортивные события.

Двигательные ценности проявляются через достижения в физическом воспитании, спортивной подготовке, индивидуальные показатели моторного развития. Преподаватели физической культуры активно вовлекают семьи учащихся в организацию спортивных мероприятий, укрепляя триединство педагог-ученик-родитель. Открытые уроки позволяют родителям наблюдать образовательный процесс. Профессиональное взаимодействие между учителями физкультуры и тренерами спортивных школ помогает направлять детей в профильные секции согласно индивидуальным предпочтениям.

Методические руководства, практические рекомендации, методики оздоровительной подготовки и спортивных тренировок формируют технологическую базу физической культуры, обеспечивая комплексный процесс физического развития. Программа физической подготовки включает дополнительные спортивные занятия после основных уроков, охватывая легкоатлетические дисциплины, единоборства, игровые виды спорта – баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Спортивная активность служит действенным инструментом предупреждения отклоняющегося поведения учащихся.

Рациональное распределение времени, внутренняя дисциплинированность, собранность, способность оперативно

анализировать ситуацию, принимать решения, проявлять настойчивость при достижении целей, психологическая устойчивость к стрессовым факторам представляют мобилизационную составляющую физической культуры. Подготовка к соревнованиям, самостоятельное формирование команд, развитие судейских навыков у учащихся определяют практическую направленность спортивной деятельности.

Человеческие потребности закладывают основу ценностного отношения к здоровью. Понимание здоровья как базовой ценности, удовлетворяющей фундаментальные потребности личности, мотивирует к его поддержанию и укреплению [28].

Формирование устойчивой потребности в регулярных физических нагрузках происходит через глубинное понимание первостепенной значимости здоровья и практический опыт, демонстрирующий прямую взаимосвязь двигательной активности с качеством жизни человека.

Личность, приступающая к регулярным тренировкам, инстинктивно тяготеет к определенному направлению физкультурно-спортивной активности, максимально соответствующему индивидуальным физиологическим характеристикам, психологическому профилю и возрастным параметрам [34].

Высокий уровень физической подготовки, базирующийся на гармоничном развитии основных двигательных способностей, служит фундаментальным фактором здоровья человека и обеспечивает продуктивность любой деятельности – от учебной до профессиональной.

Существенная часть выявляемых патологических состояний поддается профилактике через совершенствование системы физического воспитания в учебных заведениях. Текущее состояние образовательной системы, охватывающей дошкольные учреждения, школы и профессиональные организации, характеризуется рядом деструктивных тенденций, препятствующих полноценному физическому развитию подрастающего поколения.

Неохваченность дошкольников организованными физическими занятиями вследствие непосещения детских садов приводит к существенному отставанию в формировании базовых двигательных навыков. Недостаточное физическое развитие малышей негативно влияет на когнитивные способности дошкольного возраста. Ограниченность применяемых методик и инструментов физвоспитания в старших классах не позволяет удовлетворить разнообразные спортивные предпочтения учащихся, снижая мотивацию к посещению уроков физкультуры [29].

Система профессионально-прикладного физического воспитания в начальных и средних специальных учебных заведениях утратила накопленный опыт использования специализированных спортивных дисциплин. Длительное пребывание учащихся в статических положениях за партами требует развития мышечной выносливости и силовых качеств определенных групп мышц для поддержания концентрации внимания при умственных нагрузках.

Максимальная эффективность физических тренировок достигается благодаря глубокому пониманию фундаментальных физиологических процессов развития организма, включая закономерности возрастных изменений, периоды повышенной восприимчивости к определенным видам нагрузки, а также специфику формирования двигательных навыков при выполнении упражнений различной направленности.

Онтогенез – индивидуальное развитие организма. У многоклеточных животных в составе онтогенеза принято различать фазы эмбрионального (под покровом яйцевых оболочек) и постэмбрионального (за пределами яйца) развития, а у живородящих животных пренатальный (до рождения) и постнатальный (после рождения) онтогенез [42].

Формирование общей культуры и культуры здоровья населения страны осуществляется преимущественно через школьное образование. Комплексное внедрение здоровьесберегающих технологий в базовые учебные дисциплины начальной школы выступает результативным

методом укрепления здоровья учащихся, превосходя возможности отдельных предметов.

Физкультурная и оздоровительная внеурочная деятельность занимает ключевую позицию в здоровьесберегающем образовании, привнося инновационные методические и педагогические решения для создания благоприятной учебной среды.

Согласно рекомендациям Научно-исследовательского института физической культуры, недельный объем двигательной активности должен составлять:

- для учащихся ПТУ и средних учебных заведений – 10-14 часов;
- для студентов – 10-14 часов [41].

Мышечная активность служит фундаментальным условием полноценного физического и психического развития учащихся. Прогресс цивилизации приводит к сокращению активных движений, вызывая дисбаланс между работой мышц и внутренних органов, изменения в структуре скелетной мускулатуры и сердечной мышцы, ослабление защитных механизмов организма. Регулярные физические упражнения позволяют предотвратить негативные последствия гиподинамии.

Регулярная физическая активность выступает фундаментальным компонентом здорового существования человека. Систематические тренировки и спортивные занятия формируют прочную основу для укрепления физического состояния молодого поколения, способствуя сохранению двигательных способностей и предупреждая возрастные отклонения. Физкультурно-спортивная деятельность служит действенным инструментом воспитательного процесса [35].

Малоподвижный образ жизни приводит к деградации физического потенциала учащихся. Трансформация досуговых предпочтений школьников определяется не только негативным влиянием социального окружения, но и мотивационными факторами, складывающимися из врожденных и приобретенных личностных характеристик. При

формировании интересов растет значимость приобретенных качеств, которые постепенно вытесняют природную склонность детей к движению.

Социальное окружение, семейное воспитание и школьная среда играют ключевую роль в становлении интересов личности. При неблагоприятном влиянии окружающей обстановки, отсутствии внимания к спортивной активности в семье и образовательном учреждении у школьников закрепляется пассивный поведенческий паттерн. Личность замещает физическую активность навязанными социумом альтернативными видами деятельности, включая необходимые индивидуальные занятия.

Результаты масштабных исследований НИИ педиатрии выявили тревожную статистику здоровья подрастающего поколения. Среди обследованных несовершеннолетних пациентов лишь четырнадцать процентов не имеют существенных отклонений. Половина детского населения демонстрирует нарушения опорно-двигательной системы, а более трети юных пациентов страдают хроническими патологиями.

Медицинские наблюдения разных лет подтверждают прямую взаимосвязь между малоподвижным образом жизни и развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярная физическая нагрузка служит ключевым фактором полноценного формирования детского организма, укрепляя адаптационные механизмы. Многочисленные клинические испытания подтвердили недостаточный уровень двигательной активности у большинства современных детей, значительно уступающий рекомендованным физиологическим нормам.

Ежедневные движения юных воспитанников сочетаются с разнообразными периодическими физическими нагрузками, формируя комплексную систему двигательных практик. Многочисленные варианты физической активности детского организма допускают взаимную компенсацию и замещение различных упражнений. Так, физическая активность в танцевальных студиях, театральных коллективах или

спортивных объединениях зачастую характеризуется равнозначными показателями нагрузки как по длительности, так и по степени интенсивности тренировок.

Грамотное построение системы физического воспитания учащихся требует комплексного подхода при проведении занятий физической культурой и организации внеурочных спортивных мероприятий, вовлекая каждого обучающегося образовательного учреждения в процесс формирования здоровьесберегающих компетенций. Привлечение социальных партнеров, родителей, чемпионов, представителей школьной и поселковой администрации расширяет возможности физического воспитания. Личный пример педагога служит мощным мотивационным фактором для учащихся [13].

Ежедневная физическая активность складывается из зарядки, тренировок, бытовых нагрузок, пеших прогулок, садово-огородных работ. Медицинские специалисты разных стран рекомендуют совершать минимум 10-15 тысяч шагов за сутки для поддержания здоровья взрослого человека.

Систематические физические нагрузки благотворно влияют на костно-мышечную систему, укрепляя все группы мышц, суставы, связочный аппарат. Регулярные занятия спортом увеличивают мышечную массу, развивают силовые показатели, повышают эластичность тканей, что подтверждается результатами ежегодных медицинских осмотров учащихся.

Спортивные тренировки совершенствуют функционирование центральной нервной системы (ЦНС), адаптируя организм к меняющимся условиям внешней среды. Упражнения с различными ритмическими, временными и пространственными характеристиками активизируют нервные процессы. Начальная неловкость движений при освоении новых элементов постепенно сменяется точностью, легкостью и скоростью выполнения.

Регулярные занятия бегом выступают мощным фактором укрепления здоровья, признанным врачами древности и современности. Формирование навыков рационального бега у школьников требует значительных педагогических усилий, а обучение скоростному бегу представляет собой еще более сложную задачу. Ключевым фактором успешного освоения скоростного бега становится пробуждение у учащихся внутренней мотивации к беговым тренировкам.

Методика развития скоростных качеств включает комплексы подготовительных и специализированных упражнений, выстроенных по принципу постепенного усложнения. Первая группа упражнений направлена на укрепление, растяжку и релаксацию мышц нижних конечностей. Вторая группа содержит элементы скоростно-силовой подготовки для совершенствования двигательной реакции [15].

Многообразие здоровьесберегающих технологий в школьном образовании требует системного подхода к формированию здорового образа жизни учащихся. Утренняя гимнастика перед уроками должна включать профилактические упражнения различной направленности. Базовым компонентом физической активности может стать калланетика – американская система мягких, точечных движений для глубоких мышц. Данный вид гимнастики позволяет гармонично развивать фигуру без негативного влияния на здоровье и подходит для занятий с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Музыкальное сопровождение способствует глубокой релаксации учащихся во время заключительной части занятия. Практика совместного проведения уроков психологом и учителем позволяет эффективно корректировать познавательные способности и творческий потенциал школьников. Методика бинарных занятий вызывает живой отклик среди учеников, мотивируя их к активному участию в образовательном процессе. Внедрение разнообразных внеклассных активностей формирует необходимые адаптационные навыки учащихся [39].

Мысли древних мыслителей подтверждают значимость физической активности. Аристотель в четвертом веке до нашей эры указывал на разрушительное воздействие малоподвижного образа жизни. Древнеримский целитель Гален утверждал о восстановлении здоровья пациентов посредством физических нагрузок.

Мотивация человека к труду определяется производственной необходимостью, тогда как досуговая деятельность основывается на добровольном выборе занятий. Распределение личного времени происходит согласно индивидуальным предпочтениям, сформированным практическим путем [20].

Выбор досуговых активностей, включая спортивные упражнения, игры, туристические походы, во многом зависит от устоявшихся традиций и общепринятых норм поведения в конкретном социальном окружении.

Физкультурно-оздоровительное движение претерпело значительные изменения в восьмидесятые годы, когда население стало отдавать предпочтение неформальным занятиям вблизи мест проживания, в парковых зонах и на пляжах, отказываясь от классических спортивных секций и подготовки к нормативам ГТО.

Социально-экономические преобразования привели к сокращению числа занимающихся спортом. Основными факторами выступили нехватка свободного времени, бытовые обязательства, проблемы со здоровьем и дефицит спортивной экипировки.

Последние два года демонстрируют трансформацию общественного отношения к спортивным практикам. Любители спорта сократили регулярность тренировок до 2-4 раз, выбирая групповые и персональные занятия в удобных локациях. Подобные изменения характеризуют современный вектор развития физкультурно-спортивного движения среди городских жителей [25].

Стандартизация бытового уклада, присущая различным социальным группам на протяжении истории, выполняет существенную социально-

педагогическую функцию через организационно-регламентирующую деятельность общества.

Внедрение физкультурно-спортивных элементов в досуговую деятельность определяется сложившимися или формируемыми бытовыми привычками семьи, распределением временных ресурсов между различными видами активности.

Социально-экономический статус семьи, внутрисемейные ценности и характер межличностных взаимоотношений формируют поведенческие паттерны каждого члена семейной системы, подкрепляемые воздействием внешних социальных стимулов [10]. Воспитание молодого поколения через призму ценностей физической активности и здорового образа жизни создает фундамент для становления физически развитого общества.

Выводы по первой главе

На основе полученной информации, мы пришли к выводу, что комплексная реализация научно обоснованных профилактических мероприятий, включающих медико-биологические и социально-психологические компоненты, формирует основу здорового образа жизни согласно исследованиям специалистов медицины и физической культуры.

Комплексный подход к формированию здорового образа жизни включает систематические физические нагрузки разной интенсивности, регулярные процедуры закаливания, сбалансированный рацион питания, грамотное чередование периодов активности и восстановления, соблюдение правил индивидуальной и коллективной гигиены, выстраивание позитивных межличностных отношений в рабочей среде.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Под здоровьем

в настоящее время понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровье человека зависит от многих факторов. Принято выделять несколько видов здоровья:

- соматическое;
- физическое;
- психическое;
- нравственное.

К ухудшению здоровья у человека может привести:

- неправильное питание;
- вредные привычки;
- нарушение двигательной активности;
- безответственное медицинское поведение;
- безответственное гигиеническое поведение.

Комплексная система формирования здоровой жизнедеятельности базируется на четырех фундаментальных направлениях деятельности. Первостепенное значение уделяется созданию масштабной информационной системы, раскрывающей негативные последствия пагубных привычек. Второе направление охватывает образовательные программы по сохранению и укреплению здоровья населения. Третья составляющая включает реализацию комплекса мероприятий, направленных на минимизацию распространения веществ, наносящих вред организму. Четвертое направление фокусируется на мотивации граждан к регулярным физическим нагрузкам и активному времяпрепровождению.

Физическое воспитание учащихся направлено на формирование гармонично развитой личности, способствуя укреплению общего состояния здоровья, совершенствованию физических качеств и приобретению фундаментальных знаний в спортивной сфере [21].

Многогранный процесс обучения включает освоение жизненно необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических способностей молодого поколения. Формирование устойчивой потребности в регулярных физических нагрузках происходит через глубинное понимание первостепенной значимости здоровья и практический опыт, демонстрирующий прямую взаимосвязь двигательной активности с качеством жизни человека.

Максимальная эффективность физических тренировок достигается благодаря глубокому пониманию фундаментальных физиологических процессов развития организма, включая закономерности возрастных изменений, периоды повышенной восприимчивости к определенным видам нагрузки, а также специфику формирования двигательных навыков при выполнении упражнений различной направленности.

Ежедневные движения юных воспитанников сочетаются с разнообразными периодическими физическими нагрузками, формируя комплексную систему двигательных практик. Многочисленные варианты физической активности детского организма допускают взаимную компенсацию и замещение различных упражнений. Грамотное построение системы физического воспитания учащихся требует комплексного подхода при проведении занятий физической культурой и организации внеурочных спортивных мероприятий, вовлекая каждого обучающегося образовательного учреждения в процесс формирования здоровьесберегающих компетенций.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

Педагогическое исследование включало несколько последовательных этапов, реализованных на образовательной площадке МОУ СОШ №1, расположенной в селе Бада Забайкальского края.

1-й этап. Анализ научно – методической литературы по выбранной теме. На этом этапе было обработано 50 литературных источников. Проведение данного этапа предусматривалось с июня по август 2023 года.

2-этап. Проведение второго этапа предусматривалось с сентября 2023 года по май 2024 года. В исследовании принимали участие 20 учеников, разделенные на 2 группы, в возрасте 12-13 лет. Была проведена оценка уровня физических качеств детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе исследования разрабатывалась методика повышения физических качеств и увеличения скорости восстановления выносливости и нормального сердцебиения.

3-й этап. Проведение третьего этапа предусматривалось в июне 2024 года. Он предполагал проведение повторной оценки уровня развития функциональных возможностей организма учащихся, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

Под методами исследования понимаются способы достижения цели в научной работе.

Основные методы исследования можно разделить на три группы:

1) эмпирические:

– наблюдение;

- интервью;
- анкетирование;
- опрос;
- собеседование;
- тестирование;
- счёт;
- измерение;
- сравнение.

С их помощью изучаются конкретные явления или процессы, на основе которых формируются гипотезы, делается анализ и формулируются выводы.

2) экспериментально-теоретические:

- эксперимент;
- лабораторный опыт;
- анализ;
- моделирование;
- исторический;
- логический;
- синтез;
- индукция;
- дедукция;
- гипотетическое обсуждение.

Эти методы помогают не только собрать факты, но и проверить их, систематизировать, выявить неслучайные зависимости и определить причины и следствия.

3) теоретические:

- изучение и обобщение;
- абстрагирование;
- идеализация;

- формализация;
- анализ и синтез;
- индукция и дедукция;
- аксиоматика.

Эти методы позволяют производить логическое исследование собранных фактов, вырабатывать понятия и суждения, делать умозаключения и теоретические обобщения.

В работе были использованы следующие методы исследования:

- 1) изучение литературных источников,
- 2) наблюдение,
- 3) анкетирование,
- 4) методы математической статистики.

1. Изучение литературных источников. Комплексное исследование специализированной литературы, включающей методические пособия и научные труды, проводилось систематически в течение всего периода работы. Теоретический базис формировался путем глубокого изучения фундаментальных источников в области физического воспитания, методологии преподавания и практической подготовки спортсменов.

2. Методика исследования базировалась на включенном наблюдении, при котором научный сотрудник становился активным участником тренировочных занятий, разделяя весь спектр учебных нагрузок наравне с другими спортсменами. Практический опыт показывает максимальную эффективность наблюдений в случаях, когда исследователь принимает на себя функции тренера-преподавателя в наблюдаемых группах, получая прямой доступ к изучению тренировочного процесса.

3. Респонденты заполняют специально разработанные анкеты согласно установленным правилам проведения опроса. Качественный сбор данных требует строгого соблюдения методических рекомендаций при

организации анкетирования и профессионального поведения исследователей во время полевых работ.

Разработанная анкета включала вопросы по следующим направлениям:

- спортивные навыки (включая футбол, волейбол, хоккей);
- достижения в спорте и наличие разрядов;
- досуговые предпочтения вне учебного времени.

Математико-статистическая обработка собранных экспериментальных данных проводилась с применением стандартных методик расчета средних величин. Количественный анализ результатов исследования выполнялся в соответствии с общепринятыми требованиями к статистической обработке материалов.

2.2 Реализация методики применения средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни учащихся в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию

Внеурочная программа физической подготовки разработана с акцентом на развитие спортивных навыков учащихся. Методика тренировок включает популярные среди молодежи спортивные дисциплины, дополняя базовый школьный курс физического воспитания. Динамичные игровые элементы составляют значительную часть тренировочного процесса.

Формирование тренировочной группы проводится среди подростков 12-13 лет при наличии медицинского разрешения. Максимальная численность занимающихся составляет 20 человек с различным уровнем спортивной подготовленности из основной и подготовительной медицинских групп.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Структура спортивного занятия:

- вводная (разминка – разогревание мышц);
- основная (работа-отработка определенного двигательного действия);
- заключительная (закрепление пройденного материала).

Методы работы - способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности:

- наглядно-слуховой,
- наглядно-зрительный,
- практический.

Рисунок 1 – Методические аспекты программы физической подготовки

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня. Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия

и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

На рисунке 2 представлено содержание программы (36 часов).

Основы знаний:
• развитие физической культуры в современном обществе. • Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. • Двигательный режим дня. • Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. • Правила проведения соревнований.
Баскетбол:
• стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; • индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; • двусторонняя игра.
Футбол:
• удары по неподвижному и катящему мячу; • удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; • остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; • ловля и отбивание мяча вратарем; • двусторонняя игра.
Волейбол:
• стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; • верхняя передача мяча; • нижняя подача; • прием снизу; • двусторонняя игра. • прямой нападающий удар. • одиночное блокирование.
Легкая атлетика:
• бег 60, 300, 100, 1500 м; • низкий старт и стартовый разгон; • преодоление низких барьеров; • прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; • метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; • специальные беговые упражнения.

Рисунок 2 – Содержание программы (36 часов)

Специальная физическая подготовка:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов.

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча в подвижную и не подвижную мишень;
- разнообразные прыжки.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющимися положениями и высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

В образовательном процессе применяются разнообразные педагогические инструменты, включающие устные пояснения, демонстрационные материалы, игровые элементы и практические задания. Реализация программы осуществляется через систематические тренировочные занятия, командные состязания, спортивные мероприятия, активные групповые игры и публичные демонстрации достижений учащихся.

Таблица 1 – Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Баскетбол	8
3	Футбол	9
4	Волейбол	8
5	Легкая атлетика	7
6	Специальная физическая подготовка	3
	Итого	36

Таблица 2 – Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			Плани- руемая	Факти- ческая
Основы знаний (1 час)				
1.	Инструктаж по требованиям безопасности на занятиях. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.	1		
Баскетбол (8 часов)				
2.	Техника передвижения, ведения, передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах, на месте.	1		
3.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини – баскетбол.	1		
4.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1		
5.	Бросок мяча после ведения два шага; штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.	2		
6.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения мяча.	1		
7.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини-баскетбол.	1		
Футбол (9 часов)				
8.	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол.	1		
9.	Игра вратаря. Командные тактические действия в защите. Игра мини–футбол.	1		
10.	Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра.	1		
11.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол.	2		
12.	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1		
13.	Совершенствование техники ударов по мячу. Тренировочная игра.	1		

Продолжение таблицы 2

14.	Соревнования. Игра футбол по правилам.	2		
Волейбол (8 часов)				
15.	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.	1		
16.	Учебная игра волейбол.	1		
17.	Передачи мяча сверху после перемещения.	1		
18.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.	2		
19.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	1		
20.	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из мяча из различных зон. Учебная игра волейбол.	2		
Легкая атлетика (7 часов)				
21.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции, техника бега. Эстафетный бег 4х60м.	1		
22.	Бег на средние дистанции 300-500м. Линейные эстафеты.	1		
23.	Техника метания мяча на дальность-совершенствование. Встречные эстафеты.	1		
24.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1		
25.	Челночный бег 3х10м, 6х10м. Развитие выносливости, бег 800м.	1		
26.	Круговая тренировка. Соревнования в парах.	2		
СФП (3 часа)				
27.	ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
28.	ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку.	1		
29.	Упражнения в парах с палкой, с мячами. Мониторинг физической подготовки.	1		
	Итого	36		

2.3 Результаты исследования по формированию здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта и их обсуждение

Изучение актуальных научно-методических источников выявило недостаточную проработанность существующих рекомендаций и методических разработок, требующих значительного совершенствования

для соответствия современным стандартам. Устаревшая материально-техническая база школьных спортивных сооружений, недостаточная квалификация педагогического состава, отсутствие персонализированного подхода к физическому воспитанию учащихся существенно снижают качество образовательного процесса. Особую тревогу вызывает нерешенность вопроса создания специализированных групп для занятий с детьми, нуждающимися в адаптивной физической культуре из-за особенностей здоровья. Многолетнее игнорирование данных проблем требует незамедлительного внимания со стороны образовательных учреждений.

Целенаправленный характер спортивных предпочтений формирует у личности устойчивую мотивацию к физическим нагрузкам, определяя выбор конкретных дисциплин и способов тренировок.

Мужская часть занимающихся тяготеет к силовым видам спорта, единоборствам, дисциплинам, требующим проявления скоростных качеств и координационных способностей.

Женская аудитория отдает предпочтение направлениям, связанным с демонстрацией грациозности движений, развитием гибкости и пластичности. Увлеченность физической культурой зачастую проявляется в стремлении осваивать параллельно несколько спортивных дисциплин [15].

По мнению учащихся, повышению привлекательности и авторитету учебной дисциплины «Физическая культура» способствуют следующие факторы:

- возможность заниматься любимым видом спорта – 51,4%;
- хорошая материально-техническая база – 28,6%;
- разнообразие средств и методов тренировки – 20,0%.

По итогам анкетирования были получены следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Владение различными видами спорта

Виды спорта	Хорошо владеет	Еще плохо	Совсем не владеет
Плавание	10	9	1
Футбол	7	10	3
Волейбол	6	2	12
Баскетбол	6	9	5
Хоккей	1	7	12
Спортивная борьба	2	3	15
Лыжи	7	9	4
Тяжелая атлетика	4	6	10
Легкая атлетика	7	8	5
Гимнастика	8	9	3

Субъективная оценка спортивной подготовки учащихся зачастую расходится с фактическими показателями, которые не достигают уровня базовых спортивных нормативов. Физическое развитие молодежи существенно отстает от необходимых параметров, что впоследствии негативно сказывается на адаптации к реальным жизненным условиям. Выпускники учебных заведений сталкиваются со сложностями при выполнении производственных задач из-за недостаточной психофизической готовности к нагрузкам.

Исследование выявило низкую осведомленность школьников о принципах здорового образа жизни. Лишь 45,1% мальчиков и 41,5% девочек среднего школьного возраста осознают прямую зависимость здоровья от образа жизни. Положительную оценку собственным знаниям о здоровом образе жизни дали только 31,2% мальчиков и 29,1% девочек. Прослеживается тенденция роста толерантного отношения старшеклассников к курению и употреблению алкоголя среди сверстников.

Недостаточное развитие физкультурно-спортивных навыков препятствует активным занятиям спортом при поступлении в вузы или на производство. Минимальные показатели физической подготовки школьников наблюдаются в плавании, легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх.

Особенно тревожит общефизическая и спортивная подготовленность девушек:

- 74,8% опрошенных не умеют плавать или плавают плохо;
- 74,6% – бегать на коньках;
- 52,2% – ходить на лыжах%;
- 65,5% – не подготовлены по легкой атлетике и гимнастике.

У юношей отмечаются серьезные проблемы в видах спорта, имеющих важное прикладное значение:

- 12,4% – не умеют плавать;
- 43,8% – играть в футбол;
- 28,1% – в волейбол;
- 45,4% – в баскетбол;
- 39,6 – в хоккей.

В таких специфически "мужских" видах, как борьба, тяжелая атлетика не владеют необходимыми навыками соответственно 81,0 и 58,7% юношей.

Такое положение объясняется не только недостатками в материально-техническом оснащении школ, но в значительной мере организацией самого учебного процесса, отношением к физическому воспитанию органов народного образования, руководителей школ, педагогических коллективов, учителей физической культуры и части родителей. В таблице 4 мы можем наблюдать какое количество детей использует внеурочные средства физического воспитания.

Таблица 4 – Использование средств физического воспитания учениками

Виды занятий	Не занимаются	Занимаются эпизодически	Занимаются систематически
Летом			
Купание в реке	2	8	20
Выезд за город	23	6	1
Спортивные игры	16	6	8
Участие в соревнованиях	23	4	3

Продолжение таблицы 4

Занятия в спортивной секции	23	5	2
Физическая зарядка	9	20	1
Зимой			
Лыжи	7	14	9
Занятия в спортивной секции	22	6	2
Спортивные игры	13	10	7
Физическая зарядка	10	18	2
Участие в соревнованиях	23	6	1

Недооценка значения физического воспитания школьника отрицательно влияет на их физическую активность и занятия спортом в свободное время. В приводимой ниже таблице отражены данные использования школьниками массовых средств физического воспитания во внеурочное время.

Из таблицы видно, что систематическими занятиями физическими упражнениями и спортом охвачено сравнительно небольшое число школьников. Нами подсчитано, что систематически и в необходимом объеме занимаются физическими упражнениями и спортом около 11,0% учащихся.

Современные исследования физической подготовленности школьников выявляют негативные тенденции развития подрастающего поколения. Недостаточный уровень двигательной активности учащихся приводит к снижению жизненно важных физических качеств и отсутствию базовых спортивных навыков. Хроническая гиподинамия становится причиной ухудшения общего состояния здоровья, увеличения числа различных заболеваний, снижения физической работоспособности молодых людей обоих полов.

Наиболее объективным показателем развития является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов.

Многочисленные социологические исследования выявили недостаточную интенсивность тренировочных нагрузок у преобладающей части физкультурников – 86% занимающихся не достигают рекомендованных показателей двигательной активности:

- среди рабочих занимались в неделю 6 – 8 часов 6,3 %;
- среди работников сферы обслуживания – 8;
- среди пенсионеров – 4;
- среди учеников 9 – 10-х классов – 6 %.

Апробация авторской программы внеурочной деятельности, внедренной в образовательный процесс по физической культуре, позволила получить статистические данные. Количественные результаты нормативного тестирования двух групп учащихся представлены графически и систематизированы в сводной таблице 5, визуализированы на рисунке 3.

Таблица 5 – Средние физические показатели до начала исследования

№ п/п	Виды спорта	Контрольная группа	Эксперименталь ная группа
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4,02	4,05
2	Бег 30м	3,95	3,92
3	Бег 1500м	4,1	4,15
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3,8	3,8
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	4,1	4,07
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4,2	4,21

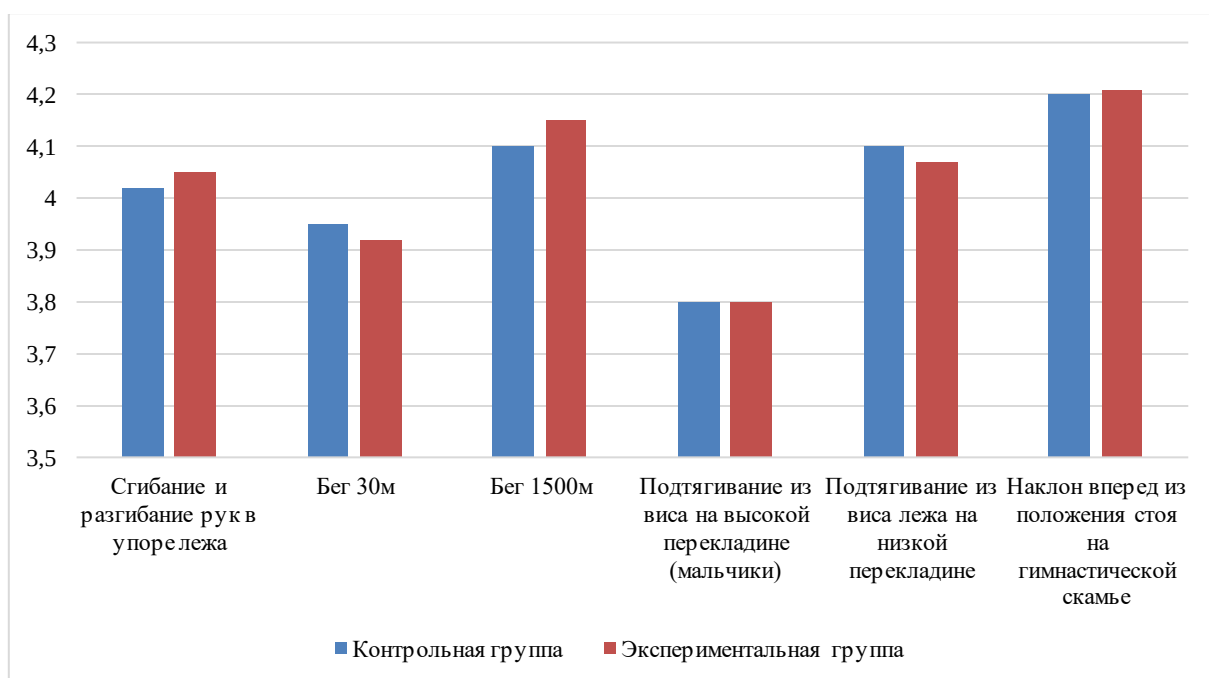


Рисунок 3 – Средние физические показатели до начала исследования

На полученных схемах видно, что группы разделены практически с одинаковыми результатами для чистоты эксперимента. В течении года экспериментальная группа занималась дополнительно по программе внеурочной деятельности, разработанной мной. Контрольная группу занималась по стандартной программе, либо ограничивались лишь школьным расписанием. По прошествии учебного года результаты получены следующие (таблица 6, рисунок 4).

Таблица 6 – Средние физические показатели по окончанию исследования

№ п/п	Виды спорта	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4,21	4,44
2	Бег 30м	4,05	4,21
3	Бег 1500м	4,11	4,25
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4,01	4,25
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	4,19	4,35
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4,25	4,37

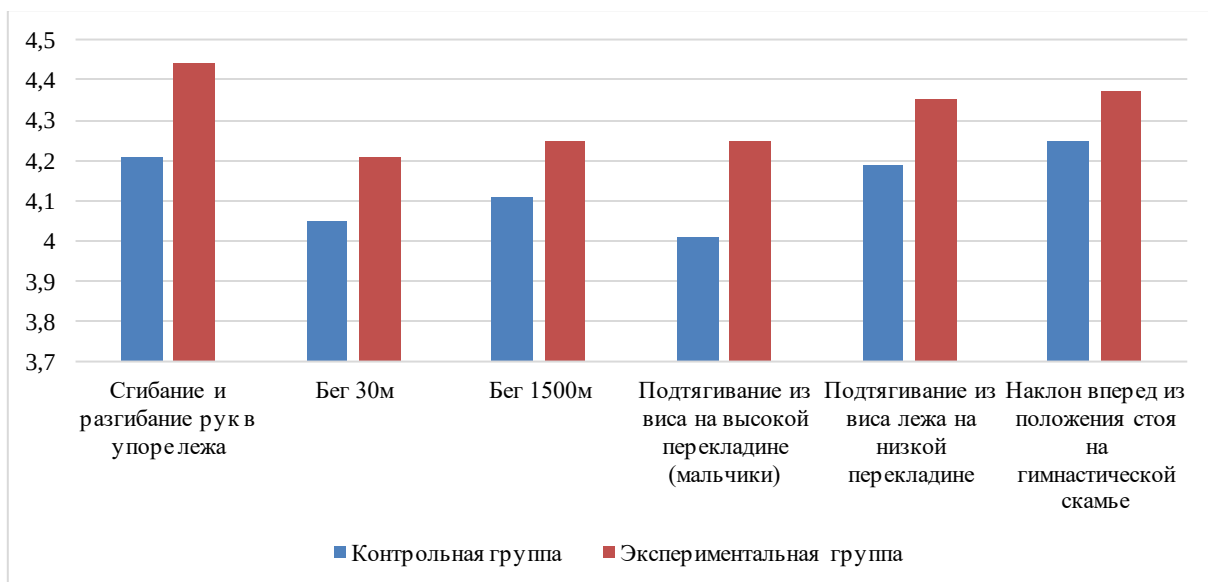


Рисунок 4 – Средние физические показатели по окончании исследования

На рисунке 4 мы наблюдаем значительный рост показателей у экспериментальной группы в сравнении с контрольной. Для большей наглядности обратим внимание на рисунок 5. Из диаграммы мы можем видеть, что показатели экспериментальной группы в конце учебного года не просто превышают показатели контрольной группы, но и имеют заметно больший прирост относительно начальных. Таким образом мы видим, что разработанная мной учебная программа имеет результаты и отлично показала свою эффективность в ходе наблюдений.

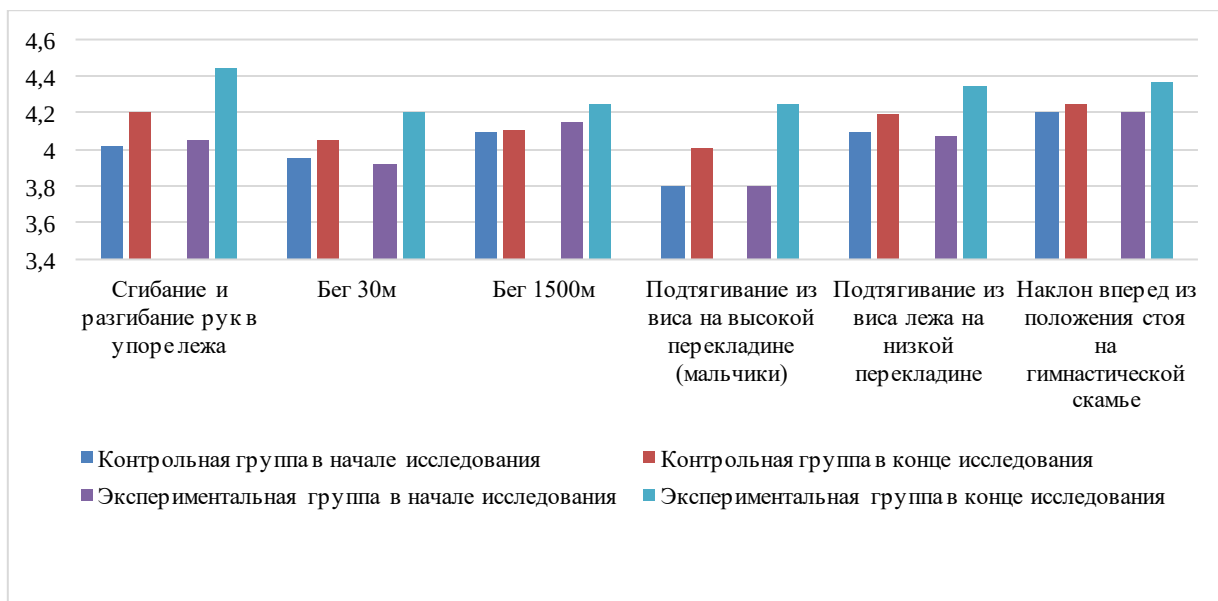


Рисунок 5 – Средние физические показатели групп относительно начала учебного года

2.4 Методические рекомендации по повышению уровня физического развития учащихся

Результаты диагностики показали недостаточную осведомленность педагогического состава и семей учащихся касательно физического развития и медицинских показателей школьников. Практический анализ образовательной деятельности выявил существенный разрыв между теоретическими установками и практической реализацией здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Преподаватели физической культуры, несмотря на регулярное акцентирование важности здоровья для полноценной жизни, продолжают применять устаревшие педагогические методики, малоэффективные для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Уроки по физической культуре должны строиться на основе здоровье-сберегающего принципа, который предусматривает, прежде всего, сохранение здоровья на всех этапах обучения. Как известно, любая система занятия требует тщательного учета возможностей каждого учащегося, поэтому очень важно владеть информацией о потенциальных способностях ребенка. Для эффективности занятий необходимо решить вопрос, как заинтересовать учащихся к занятию физической культурой. А этого можно добиться созданием ситуаций успеха на занятии, путем дозирования выполняемых упражнений и наглядного отслеживания роста результатов.

В среднем звене школы учащиеся имеют возможность на уроках физической культуры самостоятельно подбирать упражнения для проработки определенных суставов, сухожилий и мышц, так как в этом возрасте идет интенсивное развитие детей, и они уже конкретно проявляют интерес к тем или иным видам спорта. Но вместе с этим расширяется арсенал изучаемых упражнений, возрастает требование к качеству их выполнения и методу применения.

Основная ответственность за формирования здорового образа жизни учащихся возлагается на занятия физической культурой. Занятия должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей. Преподавателю физической культуры необходимо помнить, что занятия полезны детям только тогда, когда доставляют удовольствие и не вызывают длительной отдышки и сильного учащения сердцебиения [2].

Любое физическое упражнение, а в целом и занятие с учащимися рассматривается как средство развития не только физических качеств, но и личностных, моральных, что в целом оказывает благоприятное воздействие на формирование положительных черт личности растущего человека.

На каждом занятии надо заботиться о том, чтобы оказать помощь учащимся в организации самоконтроля. На основании такого самоконтроля учащиеся в ходе занятия и по конечному результату могут сравнить достигнутое с тем, что было задано.

Деятельность человека всегда произвольна, сознательно управляема. Для ее осуществления человек должен обладать соответствующими двигательными качествами. Но при этом ему не обходимо, чаще всего самому, отвечать на такие вопросы: какие качества ему нужны, каков уровень развития и чем определяется этот уровень, каковы особенности связи с другими анатомо-физиологическими и психическими функциями?

Для закрепления достигнутых результатов немало внимания должно уделяться внеклассной работе, проведению воспитательных спортивных мероприятий.

Для решения данной проблемы рекомендуется заводить на каждого школьника «карточки здоровья» с информацией о показателях в каждой четверти учебного года (таблица 7).

Таблица 7 – Образец карточки здоровья учащегося

Карточка здоровья Иванова Ивана Ивановича Заведена 07.09.2017г.								
Класс	Год	Рост	Вес	Бег на 30м	Подтягивания	Приседания	Прыжок в длину	Мед. группа
1	17-18	113	22	6,4	2	20	98	Осн.
2	18-19	117	24	6,2	4	24	112	Осн.
3	19-20	126	28	6,1	5	28	125	Осн.
4	20-21	127	29	6,0	7	31	135	Осн.

«Карточка здоровья» нужны для того, чтобы повысить информированность родителей, педагогов о физическом развитии и физической подготовленности учащихся, способствовать объединению усилий педагогического коллектива школы и родителей в воспитании здорового и физического крепкого ребенка.

Регулярный мониторинг уровня физической подготовки школьников в течение академического периода позволяет педагогам создавать персонализированные планы развития, вносить необходимые изменения в тренировочный процесс и контролировать динамику состояния здоровья каждого ученика.

Результативность системы является в стойком повышении уровня физического здоровья учащихся во всех классах, в положительном изменении психической сферы: появляются целеустремленность, оптимизм, уверенность и стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, образуется умение организовать себя на достижение поставленной цели.

Учащиеся гораздо успешнее справляются с программным материалом. Задача учителя сводится к тому, чтобы помочь ребенку преодолеть страх, тревожность перед решением своих внутренних

проблем, обрести уверенность в том, что он сам сможет обеспечить себе успех.

А его двигательная активность, любое ее проявление найдут поддержку и одобрение со стороны учителя. Даже незначительное улучшение показателей тестирования, даже в пределах уровня, оценивается учителем на «пять».

Так создается ситуация успеха для ребенка, вызывает у него положительные эмоции, что является пусковым механизмом в стремлении ученика к самосовершенствованию и улучшению своего физического здоровья.

На рисунке 6 представлена схема работы с ребенком.

Результаты тестирования используются для анализа уровня здоровья учащихся, их физической подготовленности, а также для разработки содержания домашних заданий.

Всесторонний анализ индивидуальных результатов тестирования формирует детальную картину физической подготовки учащихся.

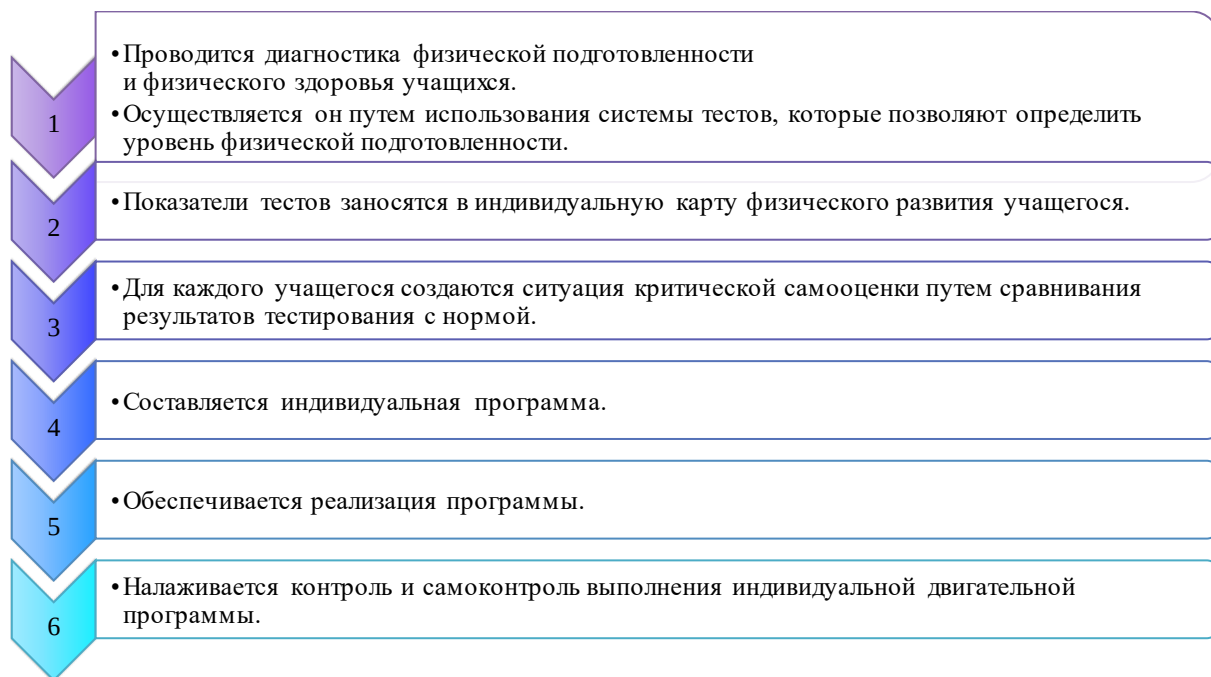


Рисунок 6 – Схема работы с ребенком

Полученные данные о кондиции школьников создают фундамент для разработки персонализированных корректирующих программ физического развития как отдельных учеников, так и учебных групп.

Программа коррекции двигательных способностей учащихся разрабатывается с учетом видов уроков физической культуры в каждой четверти. Разработка комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие тех или иных «отстающих» физических качеств, позволяет на уроках физкультуры варьировать направленность и объем физических упражнений с учетом выявленных недостатков физической подготовленности школьников.

Учебный процесс требует создания практических условий для усвоения знаний, учитывая особенности каждой дисциплины. Круговая тренировка позволяет развить групповое взаимодействие, повысить динамику занятий, снизить психологическое напряжение учащихся. Занятия физкультурой формируют у школьников технические и организационные компетенции.

Современные образовательные методики сочетают традиционное обучение с цифровыми инструментами во время уроков и внеклассной работы. Мультимедийные презентации делают инструктаж перед изучением нового раздела программы более наглядным и запоминающимся. Включение фотоматериалов известных атлетов расширяет кругозор учащихся, знакомит с историей спортивных состязаний, помогает готовиться к олимпиадам по физической культуре.

Методика проведения занятий предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с учетом физических возможностей и психологических особенностей школьников.

Уроки физкультуры проводятся в спортивных залах, на площадках, пересеченной местности в разные часы учебного дня. Занятия на открытом воздухе способствуют закаливанию организма и развитию общей физической подготовки учащихся.

Интеграция физической культуры с основами безопасности жизнедеятельности проявляется в различных аспектах формирования здорового образа жизни учащихся. Проведенные исследования, включающие наблюдения и анкетирование школьников совместно с преподавателями профильных дисциплин, выявили комплексную картину жизненного уклада современных учеников.

Результаты мониторинга демонстрируют парадоксальную ситуацию высоких оценок по физической культуре при несоответствии реальных показателей установленным государственным нормативам. Анализ распределения внеучебного времени школьников указывает на превалирование компьютерной активности и выполнения домашних заданий. Значительная часть учащихся демонстрирует недостаточное понимание взаимосвязи между физическим развитием, состоянием здоровья и ролью спортивной активности в его укреплении.

Среднее образование требует комплексного подхода к физическому развитию школьников, выходящего за рамки стандартных уроков физкультуры, направленного на воспитание осознанного отношения к двигательной активности и рациональной организации свободного времени.

Выводы по второй главе

В работе были использованы следующие методы исследования:

- изучение литературных источников;
- наблюдение;
- анкетирование;
- методы математической статистики.

Изучение актуальных научно-методических источников выявило недостаточную проработанность существующих рекомендаций и

методических разработок, требующих значительного совершенствования для соответствия современным стандартам.

Современные исследования физической подготовленности школьников выявляют негативные тенденции развития подрастающего поколения. Недостаточный уровень двигательной активности учащихся приводит к снижению жизненно важных физических качеств и отсутствию базовых спортивных навыков. Хроническая гиподинамия становится причиной ухудшения общего состояния здоровья, увеличения числа различных заболеваний, снижения физической работоспособности молодых людей обоих полов. Многочисленные социологические исследования выявили недостаточную интенсивность тренировочных нагрузок у преобладающей части физкультурников – 86% занимающихся не достигают рекомендованных показателей двигательной активности.

Различные наблюдения, графики и таблицы наглядно показали эффективность разработанной мной программы, что отражено в возросших результатах экспериментальной группы.

Для закрепления достигнутых результатов немало внимания должно уделяться внеклассной работе, проведению воспитательных спортивных мероприятий.

Регулярный мониторинг уровня физической подготовки школьников в течение академического периода позволяет педагогам создавать персонализированные планы развития, вносить необходимые изменения в тренировочный процесс и контролировать динамику состояния здоровья каждого ученика.

Всесторонний анализ индивидуальных результатов тестирования формирует детальную картину физической подготовки учащихся. Полученные данные о кондиции школьников создают фундамент для разработки персонализированных корректирующих программ физического развития как отдельных учеников, так и учебных групп.

Среднее образование требует комплексного подхода к физическому развитию школьников, выходящего за рамки стандартных уроков физкультуры, направленного на воспитание осознанного отношения к двигательной активности и рациональной организации свободного времени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, здоровый образ жизни – это рациональная организация жизнедеятельности выступает ключевым индикатором грамотного использования человеком окружающих условий для поддержания собственного здоровья. Фундаментальными составляющими правильного жизненного уклада выступают регулярные физические нагрузки, систематическое закаливание организма, сбалансированный рацион питания, четкое планирование распорядка дня, соблюдение правил гигиены и полный отказ от пагубных привычек.

Школьники зачастую не могут самостоятельно организовать правильный режим жизнедеятельности. Значительная роль в формировании здоровых привычек учащихся принадлежит родительскому контролю, административному составу образовательных учреждений и педагогическому коллективу.

Масштабное изучение научных публикаций и практический опыт свидетельствуют о существенных трудностях внедрения здоровьесберегающих технологий среди населения России. Духовный кризис и размытые нравственные ориентиры порождают сомнения граждан в целесообразности заботы о собственном здоровье. Минимальное количество людей осознает преимущества крепкого здоровья для семейной жизни, профессиональной деятельности и карьерного роста. Статистические данные убедительно демонстрируют прямую зависимость здоровья человека от образа жизни (50%) при существенно меньшем влиянии качества медицинского обслуживания (20%).

Государственная политика в области популяризации здорового образа жизни среди молодежи нуждается в существенной доработке. Недостаточная проработанность законодательной базы и отсутствие системного подхода к формированию здоровых привычек населения требуют комплексного пересмотра стратегии на всех уровнях управления.

Стремление детей к саморазвитию напрямую зависит от созданной вокруг них среды и личной мотивации. Профилактическая социальная работа должна фокусироваться на развитии у молодого поколения самостоятельности в принятии решений относительно собственного здоровья и формировании персональной ответственности за свое физическое состояние.

Малоподвижный образ жизни современных школьников представляет серьезную угрозу их физическому развитию. Недостаток двигательной активности негативно влияет на концентрацию внимания, координацию движений и зрительные функции учащихся.

Регулярные физические нагрузки способствуют гармоничному развитию организма, повышают сопротивляемость к респираторным заболеваниям и укрепляют опорно-двигательную систему растущего организма.

Интенсивные умственные нагрузки современных школьников требуют регулярной физической разрядки. Возрастающий информационный поток увеличивает утомляемость учащихся, создавая потребность в активной двигательной деятельности. Педагог физического воспитания играет ключевую роль в формировании здоровой, социально адаптированной личности учащихся.

Педагогический процесс физического воспитания представляет собой систематическое воздействие на природные характеристики организма. Методика включает нормированные нагрузки, связанные с двигательной активностью, рациональное использование природных факторов среды, стимулирование развития физических способностей.

Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека становятся основополагающими факторами, определяющими уровень физической работоспособности индивида.

Современная российская система физического воспитания основывается на признании ценности физической культуры в гармоничном

становлении личности. Государственная программа оздоровления населения рассматривает физическую культуру как базовый компонент укрепления здоровья школьников, формирования привычек здорового образа жизни. Разработка инновационных концепций физического воспитания продолжает оставаться приоритетным направлением образовательной политики.

Сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения требует комплексного подхода со стороны образовательных учреждений, родителей и медицинских работников. Формирование социально-адаптированной личности школьников осуществляется через создание благоприятной среды обучения, направленной на укрепление здоровья учащихся.

Разработанная методология способствует внедрению принципов здорового образа жизни среди учеников общеобразовательных школ. Практическая реализация программы осуществляется посредством физкультурно-спортивной деятельности в рамках учебного процесса.

Методические рекомендации включают обоснование базовых принципов, структурированное содержание и специфику организации образовательного процесса. Физическая культура и спортивная деятельность выступают ключевыми инструментами формирования здоровых привычек у школьников. Систематический подход к организации спортивно-оздоровительных мероприятий позволяет достичь максимальной эффективности в развитии культуры здорового образа жизни среди учащихся образовательных учреждений.

Комплексный анализ физкультурно-оздоровительной деятельности позволил сформировать методологическую базу здорового образа жизни среди учащихся. Детальное исследование ценностных ориентиров молодежи в области спортивного развития легло в основу образовательных программ. Методическая работа охватила разработку принципов организации учебного процесса с акцентом на физическое воспитание.

Педагогический коллектив внедрил специализированные спортивные методики, направленные на формирование культуры здоровья у школьников. Практическая апробация новых подходов к организации занятий физической культурой подтвердила эффективность разработанных рекомендаций. Внедренная программа внеурочных активностей успешно дополнила основной образовательный процесс, способствуя комплексному физическому развитию учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авазов Ш. И. Необходимость физической культуры и спорта в физическом развитии молодежи / Ш. И. Авазов // Вестник науки — 2022. — № 4. — 233-237 с.
2. Авазов Ш. И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе / Ш. И. Авазов // Вестник науки — 2022. — С. 9-13.
3. Ахметов Л. Г. Нормативно-правовое регулирование физкультурно-спортивной деятельности учителя/ Л.Г. Ахметов, С. Р. Шарифуллина // Вестник евразийской науки — Казань, 2015. — № 5.- 4 с.
4. Бахарева Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е. В. Бахарева, Л.В. Иванова, Е. А. Коваленко // Евразийский научный журнал — Иркутск, 2015. — 98-104 с.
5. Бурцев В.А. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Н. И. Алексеева// Фундаментальные исследования — 2015. — 2-21 с.
6. Величко А.И. Проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы / А. И. Величко, К. Р. Саакова, О. А. Татаринцева // Наука — 2019. — № 6. — 65-71 с.
7. Воробьева А.С. Воспитание мотивационно-ценностного отношения студентов медицинского вуза к физической культуре и ведению здорового образа жизни / А. С. Воробьева // Гуманитарные и социальные науки — Ростов-на-Дону, 2016. — № 6. — 244-247 с.
8. Гамер Б.И. Современные противоречия оптимизации здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта / Б. И. Гамер, В. Г. Манолаки // Проблемы современного педагогического образования — Казань, 2018. — № 84. — 20-24 с.

9. Гончаров А.С. Физическая культура как способ подготовки к профессиональной деятельности / А. С. Гончаров, Н. С. Шумилина // Форум молодых ученых — Оренбург, 2019. — № 6. — 373-378 с.

10. Грец И.А. Исследование значимости физкультурно-спортивной деятельности в современном образе жизни учащихся старшего школьного возраста / И. А. Грец, Т. М. Булкова, А. В. Кондрашенкова, В. В. Корнюхин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта — Москва, 2021. — № 5. — 97-101 с.

11. Гурьянова М. П. Педагогическая новация в сфере здоровья детей/ М.П. Гурьянова, В. М. Малинин // Вестник Костромского государственного университета. — 2015. — № 3. — 161-166 с.

12. Гурьянова М.П. Социальный педагог и проблемы здоровьесбережения школьников / М. П. Гурьянова, В. М. Малинин // Народное образование — Нерехта, 2016. — № 1. — 57-64 с.

13. Доронцев А.В. Влияние внеурочных форм занятий двигательной активностью на функциональные резервы учащихся 11-х классов / А. В. Доронцев, Л. Н. Порубайко, Н. А. Зинчук, М. А. Зеренинов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта — Астрахань, 2021. — № 3. — 105-110 с.

14. Дьяхонтова Т.М. Условия формирования качества жизни студентов различных учебных отделений в системе высшего профессионального образования / Т. М. Дьяхонтова, И. М. Шайдарова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта — СПб, 2015. — № 8. — 55-62 с.

15. Заусайлова Т.В. Эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культурой / Т.В. Заусайлова, И. А. Извекова, А. Н. Петухов // Эксперимент и инновации в школе — 2015. — № 4. — 37-42 с.

16. Ильин С.Н. Уровень развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении / С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова, А. Б.

Хабибулин // Образование и право — Казань, 2024. — № 6. — 462-465 с.

17. Карабанова О.Н. Формирование социально-значимых качеств студентов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности / О. Н. Карабанова, М. Ю. Трескин, Е. Н. Хабарова // Проблемы современного педагогического образования — Симферополь, 2020. — № 84. — 166-168 с.

18. Карпов В.Ю. Физкультурно-спортивная деятельность в системе профилактики девиантного поведения подростков / В. Ю. Карпов, М. В. Еремин, Д. А. Иванов // Евразийский Союз Ученых — Москва, 2015. — №10. — 48-50 с.

19. Козулько А.Н. Формирование мотивации к физкультурно оздоровительным занятиям. / А.Н. Козулько // Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта — Брест, 2017. — № 3. — 174-181 с.

20. Латыпов И.К. Профильная подготовка школьников в области физической культуры и спорта / Б. И. Гамер, В. Г. Манолаки // Проблемы современного педагогического образования — Казань, 2018. — № 84. — 20-24 с.

21. Лучкова И.Ю. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи / И. Ю. Лычкова, М. В. Иванекина // Достижения науки и образования — Калининград, 2020. — 48-51 с.

22. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / В. И. Лях, А. А. Зданевич — Москва, 2016. — 86 с.

23. Лях Г.Ю. Здоровье студентов как детерминант их конкурентоспособности и роль физического воспитания в его формировании / Г.Ю. Лях // Мир науки, культуры, образования. — Краснодар, 2024. — № 5. — 158-160 с.

24. Магомедов Р.Р. Функциональные возможности студентов специальной медицинской группы медицинского вуза в рамках элективной дисциплины «физическая культура и спорт» / Р.Р. Магомедов., Д. А. Злобина // Образовательный вестник «Сознание» — Ставрополь, 2022. — № 11. — 4-5 с.

25. Маценко Л.Н. Занятия физической культурой как образ жизни современной молодежи / Л.Н. Маценко, С.Г. Гареев // Наука и образование сегодня — Магнитогорск, 2018. — № 4. — 52-53 с.

26. Новиков И.С. Культура здорового и безопасного образа жизни детей и молодежи / И. С. Новиков // Здоровье нации в XXI веке - Смоленск, 2022. — № 3. — 6 с.

27. Озеров А.А. Социально-педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности как инновационный метод подготовки будущих педагогов / А. А. Озеров, Т. В. Татьяна, Е. Н. Иванова // Теория и практика физической культуры. – Екатеринбург, 2018. – 21–23 с.

28. Погосова С. Н. Развитие массового спорта как основа здорового образа жизни учащейся молодежи / С. Н. Погосова, Г. С. Тиникашвили // Научен вектор на Балканите — Владикавказ, 2019. — № 3. — 41-43 с.

29. Ревякина В.И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе / В. И. Ревякина // Вестник Томского государственного педагогического университета — Томск, 2014. — № 3. — 127-130 с.

30. Рогачев А.И. Формирование спортивной культуры в старших классах общеобразовательной школы / А. И. Рогачев, Л. Г. Майдокина // Science Time — Саранск, 2015. — 374-378 с.

31. Родионов С.И. Воспитательный потенциал физического и спортивного образования / С.И. Родионов // Наука—Москва, 2016.—74 с.

32. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко, В. В. Столбов, А. Т. Контанистов // Олимпийский комитет — Москва, 2022. — 205 с.

33. Рыжков В.А. Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся среднего звена школы средствами ВФСК «Готов к труду и обороне» / В. А. Рыжков // Современная высшая школа: инновационный аспект — Челябинск, 2019. — № 2. — 115-121 с.

34. Сангинов Б.К. Особенности мотивации учащихся со слабым здоровьем к физической культуре и спорту / Б. К. Сангинов // Балтийский гуманитарный журнал — 2018. — № 4. — 293-295 с.

35. Саракаева С.А. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни / С. А. Саракаева, Х. А. Сокаев // Балтийский гуманитарный журнал — Владикавказ, 2018. — № 2. — 317-320 с.

36. Сергеев А.В. Современные детерминанты государственной политики России по формированию физической культуры студентов / А. В. Сергеев // Право и политика — Владикавказ, 2018. — № 3. — 14-20 с.

37. Сопко М.В. Развитие физической культуры в жизни каждого студента / М. В. Сопко, О. Н. Плескачева // Вестник науки — Ростов-на-Дону, 2024. — № 5. — 710-716 с.

38. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов // Физкультура и спорт — 2014. — 48 с.

39. Сысюк В.Н. Социальные аспекты влияния на физическую культуру молодежи в системе образования / В. Н. Сысюк // Sciences of Europe — 2022. — № 110. — 175-179 с.

40. Ткаченко А.В. Физическая культура в системе современного образования / А. В. Ткаченко // Научные известия — Воронеж, 2022. — № 28. — 240-244 с.

41. Угрюмова Е. И. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках физкультуры и во внеурочной деятельности как средство

развития личностного потенциала школьника / Е. И. Угрюмова, Л. А. Китляр, Г. А. Ручка, А. В. Мозговой // Молодой ученый. — 2022. № 84. — 61–64 с.

42. Худайназаров Т.Х. Педагогические основы физического воспитания в системе высшего образования / Т. Х. Худайназаров // Проблемы науки — Ташкент, 2020. — № 5. — 80-82 с.

43. Цыглакова Е.А. Формирование культуры здоровья на уроках физической культуры у учащихся средних классов / Е. А. Цыглакова // Национальная ассоциации ученых. — 2015. — № 6. — 74–77 с.

44. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков // Спорт Академ— 2014. — 108 с.

45. Чориев У.С. Пути развития физической подготовленности молодежи в физическом воспитании и спорте / У.С. Чориев // Просвещение и познание — Карши, 2023. — 1-5 с.

46. Шаповалов А.В. Содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности общеобразовательной организации / А. В. Шаповалов, С. А. Хазанова, А. А. Клименко // Гуманитарные науки — Владикавказ, 2016. — № 3. — 89-96 с.

47. Шашкин Н.Г. Роль учителя физической культуры в физическом воспитании подрастающего поколения / Н.Г. Шашкин, Д.А. Рукавишников // Вестник Российского университета кооперации — Чебоксары, 2019. — № 4. — 94-96 с.

48. Якунин Н.И. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи / Н. И. Якунин // Форум молодых ученых — Ярославль, 2018. — № 12. — 918-922 с.

49. Яременко Я.С. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально негативных явлений среди учащейся молодежи / Я.С. Яременко // Академическая публицистика — 2020. — № 2. — 138-142 с.

50. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е. Р. Яхонтов // Высшая школа тренеров по баскетболу. — СПб, 2018. — 91 с.