

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

Институт инновационных образовательных практик

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему:

**ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ**

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

Направление подготовки
44.03.05 «Педагогическое
образование»,
направленность(профиль)
Физическая культура

Выполнила:
студентка 5 курса группы 920781
заочной формы обучения
факультета физической культуры

**Работа выполнена на факультете физической культуры
ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л. Н. Толстого**

Руководитель выпускной квалификационной работы —,
доцент, кандидат педагогических наук, доцент института инновационных
образовательных практик

(Дата)

(Подпись)

Работа допущена к защите:
Директор института инновационных образовательных практик

(Дата) _____
(Подпись)
ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

Защита состоится « ____ » _____ 2021 года в учебном корпусе № ____
ТГПУ им. Л.Н. Толстого, в аудитории № _____ в _____ час.

Декан факультета
физической культуры

(Дата)

(Подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	9
1.1 Характеристика понятия «здоровый образ жизни».....	9
1.2 Основные направления и организация воспитания здорового образа жизни у старшеклассников.....	12
1.3 Педагогические условия воспитания здорового образа жизни у старшеклассников средствами физической культуры.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (на примере МБОУ ЦО № 12 г. ТУЛА).....	34
3.1 Анализ опыта образовательной организации и результаты диагностики отношения обучающихся 10-11 классов к ЗОЖ.....	34
3.2 Реализация педагогических условий по воспитанию ЗОЖ на занятиях физической культуры.....	37
3.3. Результаты эффективности воспитания ЗОЖ на занятиях физической культуры.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье – это очень важный компонент человеческого благополучия, неотъемлемых прав человека, условий успешного экономического и социального развития каждой страны. Это главная потребность человечества, обеспечивающая гармоничное развитие личности и определяющая способность его к трудовой деятельности; оно является предпосылкой к познанию всего окружающего нас мира, к самоутверждению и счастью человека.

Все это обуславливает актуальность сознательного отношения к проблеме здоровья как самого человека, так и других субъектов социальной среды (педагогов, медиков, психологов, социальных работников), ответственных за создание условий, при которых данный процесс будет наиболее результативным.

Анализ образовательной практики, статистических данных, научных исследований показывает, что в большинстве случаев тревогу вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения, т.е. человеческого ресурса, от которого будут, во-многом, зависеть перспективы социально-экономического, политического прогресса общества.

Общие методологические аспекты проблемы воспитания ЗОЖ нашли отражение в работах Л.В.Баль, М. Я. Виленского;¹ в научных исследованиях И. А. Баевой, Л. А. Акимовой, Л. В. Коломийченко принцип здоровьесбережения обосновывается как один из основных в создании безопасной образовательной среды, ориентированной на сохранение психического и физического здоровья обучающихся;² достаточно много научно-методических работ, посвященных

¹ Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.

² Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии / Л.А. Акимова – Оренбург: ОГПУ, 2017. –

технологиям создания здоровьесберегающей образовательной среды, среди которых следует отметить труды Р. И. Айзман, А. М. Митяевой и др³.

Одно из главных направлений в решении трудности сохранения, укрепления и улучшения нашего с вами здоровья связано с воспитанием у нынешнего поколения определенной системы ценностных ориентации.

Впрочем, сложившаяся модель образования и воспитания не формирует у учеников и учениц надлежащей мотивации к здоровому образу жизни. Поэтому так важно в период их обучения в школе сформировать у них осознанное отношение к здоровью как гаранту личной и общественной безопасности.

Не потребует подтверждений то обстоятельство, что стандартное физическое формирование содействует и нормальному развитию таких качеств школьника, как хорошо запоминать, быть внимательнее, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, интеллектуальная функциональность. В связи с этим значительную роль играет физическое воспитание и занятия физической культуры, которые способствуют усвоению рациональных приемов жизнедеятельности, правил личной и общественной гигиены, закаливания и т.п., и благоприятно оказывают большое влияние на личностное развитие обучающихся, в целом. Данная концептуальная идея нашла отражение в ряде научных и методических работ по теории физической культуры (Л.П.Матвеев, Е. П. Ильин, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон).⁴ Несомненно, воспитание ориентации обучающихся на здоровый образ жизни важно на

³ Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369> (дата обращения: 26.12.2022); Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Социальная педагогика" / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. — 187 с.; Никандрова Ю.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе // Образовательная социальная сеть nsportal.ru [сайт]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/10/28/ispolzovanie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-v-obrazovatelnom>

⁴ Матвеев Л.П. Теория и методика физ. воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. — 2-ое изд. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 256 с.; Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с.

каждом этапе школьного образования, в том числе, оно необходимо и для старшеклассников, которые подвержены большим интеллектуальным нагрузкам, вынуждены много времени проводить не только в школе, но и при выполнении заданий самостоятельной работы с помощью компьютера, что обуславливает перегрузки различного плана и негативно сказывается на их здоровье.

Анализ теоретических работ по данной проблеме и педагогической практики позволяет выделить ряд противоречий: между требованием к ЗОЖ и уровнем готовности к нему молодежи; между разработанностью теоретико-методологических подходов к проблеме воспитания здорового образа жизни и необходимостью научного и методического осмысления занятий физической культуры в этом процессе на старшей ступени школьного образования.⁵

Проблема исследования: каковы педагогические условия воспитания здорового образа жизни у старшеклассников средствами физической культуры?

Объект исследования – процесс воспитания здорового образа жизни у старшеклассников на занятиях физической культуры.

Предмет исследования – педагогические условия, содействующие воспитанию здорового образа жизни у старшеклассников на занятиях физической культуры.

Цель исследования - выявление педагогических условий, направленных на воспитание у старшеклассников здорового образа жизни, и экспериментальная проверка эффективности их реализации на занятиях по физической культуре.

Гипотеза: воспитание здорового образа жизни у учащихся старшеклассников на занятиях по физической культуре будет эффективно, если реализовать следующие условия:

- диагностировать и учитывать при организации учебного процесса уровень мотивации и готовности учащихся к здоровому образу жизни;
- при проектировании и проведении занятий формировать ценностное

⁵ Андреева И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России / И.Г.Андреева /Стандарты и мониторинг. – 2011. - №3. – 15-19 с.

отношение к здоровью посредством соблюдения таких принципов как самопознание учащимися своего организма и самооценка физического развития; ориентация на двигательную активность; соблюдение оздоровительного режима; формирование правильной осанки и дыхания; использования на уроке психолого-педагогические методов и приемов (убеждение, примеры из практики, демонстрация учителем своего отношения к здоровому образу жизни и др.);

- осуществлять связь с внеурочной деятельностью.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «здоровый образ жизни» и его существенные характеристики.

2. Охарактеризовать основные направления и организацию воспитания здорового образа жизни у старшеклассников.

3. Выявить педагогические условия воспитания здорового образа жизни у

старшеклассников средствами физической культуры.

4. Изучить опыт образовательной организации и осуществить диагностику отношения обучающихся в 10-11 классах к ЗОЖ.

5. Разработать и реализовать педагогические условия по воспитанию ЗОЖ на занятиях физической культуры.

6. Провести эксперимент, подтверждающий эффективность педагогических условий по воспитанию ЗОЖ на занятиях физической культуры.

Методы исследования: теоретический анализ; тестирование; педагогический эксперимент.

Новизна исследования: дано обоснование педагогических условий, направленных на воспитание здорового образа жизни у учащихся на уроках физической культуры с учетом специфики образовательного процесса.

Практическая значимость исследования состоит в том, что предложенные специальные педагогические методы и приемы, а также

технология их применения на занятиях по физической культуре могут быть использованы в практике работы учителя физической культуры для воспитания здорового образа жизни у учащихся старших классов.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Характеристика понятия «здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Сюда вступают все без исключения области человеческого существования — начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем.⁶

Здоровый образ жизни – это метод жизнедеятельности, направленный на видоизменение бывших привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

-Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

-Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами,

⁶ Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.

которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

По этой причине социальное здоровье является высочайшим критерием человеческого здоровья.

Здоровый образ жизни для детей – важнейшее условие физического и высоконравственного формирования ребенка, его счастливому существованию в мире.⁷

Распорядок дня

Режим дня ребенка создается вместе с учетом его возраста и личностных качеств. Существенную роль имеет и воспитательный потенциал.

Верно организованный распорядок дня обязан исполнять основные физиологические потребности организма (отдых, сон, питание). Осуществление данных условий приведет к тому, что школьник приобретет все без исключения знания и навыки в области культуры здоровья.

Перемещение, а также физкультура – равно, как гарантия самочувствия. Спортивный образ жизни приводит к укреплению и здоровому формированию ребенка. Упражнения физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения отлично укрепляют кости, мышцы и суставы. Это целесообразно также с целью для контроля за весом и сжигания излишних калорий.

⁷ Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. - Самара, 2007. - 256 с.

Так как нынешний облик существования и неправильное питание не очень хорошо оказывают влияние на организм детей.

Правильное питание: самый простой и очевидный метод, это так называемый метод «умной тарелки».

Пятьдесят процентов меню должна складываться из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.). Четверть меню обязана включать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.) оставшаяся часть меню.⁸

К этому всему добавьте фруктов и не жирного молока.

Большинство детей обладают чрезмерной массой тела, что связано непосредственно с неверным питанием, от которого избавиться также очень тяжело, как и взрослым. Родители, дети которых обладают стремительной склонностью к чрезмерной упитанности, должны тщательно смотреть за правильностью их кормления. По другому неответственный подход к данной проблеме в детстве

приведет к большим трудностям со здоровьем ребенка более старшем возрасте. Правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет. Это второй очень важный компонент здорового образа жизни детей.

В состав рациона питания ребенка обязаны быть только натурально-естественные продукты питания, без химических добавок. Рекомендовано постоянно потреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти.⁹

Психическое и эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей во многом обуславливается

⁸ Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2008.

⁹ Запороженко В. Г. К понятию «здоровый образ жизни»//Международная научная конференция «Здоровый образ жизни»(Ленинград, 12 - 14 декабря 1990г.): Тезисы доклада. Часть 1. Новгород, 1990. с. 26.

психологической атмосферой в семье. В будущем оно скажется и на состоянии здоровья. Главным фактором многих болезней являются отрицательные эмоции, переживания и переутомление и семейные неурядицы.

В случае если ребенку эмоционально комфортно и уютно в домашней обстановке, он будет довольным, спокойным и уверенным в себе. Позитивное мышление улучшает не только гормональный фон, но и укрепляют иммунитет. Всем детям в первую очередь нужна любовь, конечно понимание и забота взрослого. Очень важно постоянно поддерживать детей и понимать их моральный дух и физическую форму. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их дети росли сильными, здоровыми и мужественными. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

1.2. Основные направления и организация воспитания здорового образа жизни у старшеклассников

На текущем этапе современности улучшения человеческого социума такие массовые ценности, как жизнь и здоровье человека принимают специальное значение.

Однако, несмотря на разновидность этих явлений, у них одна причина - отсутствие какого бы то ни было уважения к другому и своему здоровью, к чужой и своей жизни.

Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения эффективности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности.¹⁰

¹⁰ Бурханов А.И. Влияние спорта на организм школьников // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 12-14

Проблема здоровья детей сегодня как никогда востребована. В реальное время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог, учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем доктор.

Это не значит, что преподаватель должен исполнять обязанности медицинского работника. Попросту педагог должен работать так, дабы обучение воспитанников в учебном заведении не наносило вреда здоровью обучающихся. Система процесса учения в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Обучение — это целенаправленный, регулярный и организованный процесс образования и усовершенствования у учащихся качеств, необходимых им с целью реализации учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу познаний, знаний, навыков, которые содействуют образованию представлений о здоровье, обучат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в последующем учащимся и педагогам охранять и хранить как свое собственное здоровье, так и

здоровье окружающих людей.¹¹

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Начальные этапы ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель — сформировать у воспитанника основные принципы здорового образа жизни и достичь выполнения основных правил здоровьесбережения.

Основные задачи следующие:

1.1. Развить общесмысловое понимание об элементарных правилах здоровьесбережения.

¹¹ Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: Просвещение, 2005 – 154 с

1.2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

1.3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

1.4. Предотвратить неправильные представления об начальных понятиях здорового образа жизни.

Решение заданий выполняются один за другим. Принцип об простых правилах здоровьесбережения устанавливаются в результате рассказа и пояснения педагогом, познания показа движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра описывающих пособий, анализа на основе своих мышечных и других самоощущений, появившихся при первых попытках выполнения комплексов упражнений, наблюдений за деятельностью других учеников. Таким образом, создавая ориентировочную основу, без которой нет возможности освоения правил здоровьесбережения.¹²

ПИЩЕМ-ВКР-САМИ.РФ 2. Этап расширенного изучения
Цель — сформировать полноценное познание базы здорового образа жизни.

Основные задачи:

2.1. Более отчетливо определить понятие об правилах здоровьесбережения.

2.2. Добиться сознательного выполнения простых правил здоровьесбережения;

2.3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Эти задачи могут можно решить все одновременно. Эффективность учения в данной ступени зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения.

При применении активных методов обучения, необходимо использовать большое количество визуальных средств для создания ощущения здорового

¹² Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996. - 588 с.

образа жизни. Способ оказания вербального воздействия изменяет его форму, наиболее важным становятся анализ и разъяснение правил здоровьесбережения, разговор, обсуждение.

Такой подход позволяет более углубленно изучить основные принципы здоровьесбережения.

На этом данном этапе обширно используется комплекс разного рода средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).¹³

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии;

б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;

в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

3. Период закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.¹⁴

Цель — способность перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Достичь прочности автоматизма исполнения правил здоровьесбережения.

2. Достичь реализации правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями, которые нужны для их практического пользования.

3. Гарантировать вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти вопросы можно решать одновременно или последовательно, поскольку все они тесно связаны между собой.

¹³ Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос, 2006.

¹⁴ Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. –М.: Фитнес, 2014 – 251

На данном этапе возрастает число повторений использования главных понятий и мнений о здоровом образе жизни в привычных и новых, непривычных условиях, что дает возможность развить гибкий навык применения уже сложившихся знаний в разного рода условиях.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы.

Это могут быть самые простые тело движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя»; различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка: массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги, элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья и др.

Главные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:¹⁵

1. Постановка урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.¹⁶

¹⁵ Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». (34 страницы) Постановление правительства Российской Федерации от 15.04.2014 №302 « Об утверждении государственной программы Российской Федерации - [Электронный ресурс] URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1673365703&tld=ru&lang=ru&name=konceptciaFCP16->

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Оснащение нужных средств для эффективной информативной деятельности учащихся с принятием во внимание их состояния здоровья, индивидуальности развития, увлечений, пристрастий и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Развитие развития всех областей личности школьников.

6. Непротиворечность и впечатлительность всех пунктов учебно-воспитательной действенности.

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).

8. Формирование практических знаний, навыков и установок.

Рациональное мышление и поведение деятельности.

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботиться о своем здоровье.

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.¹⁷

Если оценивать организацию воспитания здорового образа жизни у школьника старших классов, то интерес к этому можно связать с обучением личности и социализацией. Неотъемлемой частью является комплекс правил и обстоятельств не только дома в семье и в стране, но и в образовательном учреждении.

Важным является и окружающая для индивида общественная обстановка и культура в целом.

¹⁷ Лагутина И.В. Необходимость и условия формирования культуры здорового образа жизни у детей. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/04/10/neobkhodi>

Промежуток времени такой, как возраст в старших классов связан с активным созреванием всей структуры личности. В это время происходит формирование социальной позиции, самоанализ выходит на высококачественный новый этап, развивается ответственность, новые потребности, интересы, а на их основе новые качества личности.

Развитие и учение самооценки личности характеризуется повышенным оптимистическим взглядом самого себя, на свои способности.

Для этого возраста характерно противоречие со сложившейся системой мотивов и потребностей, что приводит к их перестройке.

Вне зависимости от формы организации и содержания учебного процесса, личность преподавателя остается важным фактором в развитии интереса учащихся к здоровому образу жизни.

Работа по организации здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Для этого необходимо обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Организация здорового образа жизни школьников¹⁸

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление в организации здорового образа жизни - так

¹⁸ Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, утвержденного приказом Минспорта РФ № 325 от 24.10.2012

называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит.

Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании.

От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.¹⁹

Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство

¹⁹ Морозов М. Основы здорового образа жизни. – М.: ВЕГА, 2014 - 310 с.

обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.

Принципы, на которых основывается воспитание здорового образа жизни детей.

Здоровые привычки вырабатываются уже с самого раннего детства детей. Дабы ,чтобы эта задача была успешной, нужно брать во внимание теоретическую и практическую подготовку в решении данных вопросах.

Наука дает нам полагаться на следующие основные принципы, на которых и основывается строение воспитание здорового образа жизни детей:

1.Системный подход.

Человек представляет собой трудную систему. Нельзя сберечь тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, не работать с нравственностью ребёнка.

Успешное разрешение этих вопросов воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.²⁰

Значимая роль и значение семьи, семейного воспитания в этом движении трудно переоценить. Очень необходимо родителям повседневно, день за днем, неуловимо и неуклонно заниматься воспитание своего ребенка, чтобы он понимал значимость крепкого здоровья и научился пользоваться этим знанием.

2.Деятельностный подход.

Степень в области культуры в сфере ЗОЖ осваивается детьми в процессе общей коллективной работы, в том числе и со своими родными.

Следует не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3.Принцип «Не навреди!»

Данный принцип учитывает применение в работе только безопасных приёмов оздоровления, научно признанных и официально признанных.

4.Принцип гуманизма.

В воспитании ЗОЖ признаётся ценность личности ребёнка.

²⁰ Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. Учебник.- 3-е изд.- М.: Академия, 2013.

Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Приоритет должен стать формированием нравственных качеств ребёнка, которые являются основой здоровья. Надо раскрыть такие качества как доброта, дружелюбие, выдержка, целеустремлённость, смелость, жизнерадостное отношение к самой жизни, чувство неотъемлемой восторженности существования, умение ощущать себя счастливым, верить в собственные силы и умение доверять окружающему миру.

Чтобы воспитать все эти качества, очень важным компонентом является тот факт, что в первую очередь, спокойствие должно быть на душе, то есть, у ребёнка должна быть душевная гармония, разумная самооценка, которая появляются, если ребёнок свободен от таких чувств, как тревога и страх, должен жить веря в свои собственные силы.

Важно, чтобы по мере узнавания культуры здоровьесбережения у каждого ребёнка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение радости от понимания своей уникальности, безграничности своих возможностей, чувство доверия к самому себе.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в старших классах необходимо, учитывая психологические и психофизиологические

характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

1.3 Педагогические условия воспитания здорового образа жизни у старшеклассников средствами физической культуры

Здоровый образ жизни - это структура модели поведения человека, которая направлена на сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни гарантирует благоприятные условия для протекания физиологических и психических процессов, в течение всей жизни, благодаря этому сокращается вероятность заболеваний, а так же увеличивает продолжительность нашей жизни, ведь все это очень важно.

Здоровый образ жизни, представляет личностную структуру поведения человека, предполагает собой выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания: оптимальный уровень двигательной активности, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима и отдыха, личная гигиена, психическая устойчивость, отказ от вредных привычек, безопасное поведение.

Оптимальный двигательный режим - важное требование здорового образа жизни. Его базу формируют регулярные занятия физическими упражнениями, а так же спортом, продуктивно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полифункциональный характер физического воспитания выражается в том, что данная сформированность физических данных, обще этических и моральных качеств личности учащегося , организация их общественно полезной деятельности, свободного время проведения, профилактика заболеваний, физическая и психо-эмоциональная тренировка, коммуникация.

Физическое воспитание, как способ выстраивания здорового образа жизни, задействуется в школе на все время обучения школьников и осуществляется в разнообразных стадиях обучения, само собой все они непосредственно связаны друг с другом , дают о себе представление единого прогресса в создании физического воспитания учеников школы:

- уроки учебного заведения принято считать ведущими критериями физического воспитания ,потому что они неотъемлемая часть влияния на процесс обучения и создания мнения о здоровом образе жизни школьников: - обучение в не школь , такие как секции , группы в спортклубе , либо как это отдельные заведения физической культуры , дают способность осуществлять процесс физического воспитания, представляют один из способов в ведении здорового образа жизни с фактами осведомлённости физической подготовленности школьников в целом;

- физические упражнения в ходе дня дают нам полагать ,что будет прогресс улучшение в таких областях, как умственная способность ,четкое распланирование дня , работы , быта , в условиях учебного труда тоже будут подьем в хорошую сторону , что дает полагать на возможность формировать навыков и привычек здорового образа жизни;

- спортивные мероприятия , массовые общеоздоровительные уроки , физминутки во время уроков не физической культуры ,все они созданы для большой многочисленность привлечения обучающихся в школе детей , чтобы у тех складывалось на постоянной основе приучения себя к занятиям и

укреплению собственного здоровья на позитивной волне здорового образа жизни.

Улучшение прогресса здорового образа жизни принято считать долгим и не простым педагогическим процессом, выполняющими учителями школы, непосредственно с родными и наблюдениями врачей. Этот процесс представляет с собой последовательный характер. Только при таких обстоятельствах можно полагать, что цель положительного результата достигнута.

Выстраивания ступеней здорового образа жизни относятся к аспектам разных сторон усовершенствования личности, таким образом, можно выделить следующие критерии: когнитивный критерий, мотивационно-потребностный, деятельностный и эмоционально-волевой.

Когнитивный критерий представляет с собой нахождение каких либо определенных познаний, более или менее здорового образа жизни. Данный критерий охватывает в своем содержании различные стороны знания о своем здоровье: требования личной гигиены и стандарты формы, основные правила здорового питания, правильное распределение занятия труда и отдыха, активные двигательные действия и т.д. Помимо этого, заданный критерий дает нам очень четко и правильно дать оценку осведомленности о правилах использования разного рода методов удержания и упрочнения нашего здоровья в целом.

Мотивационно-потребностный критерий скрывает под собой нахождения желания воплощать здоровый образ жизни, присутствие заинтересованности к личному здоровью.

Деятельностный критерий подразумевает присутствие работы согласно исполнению здорового образа жизни.

Данный критерий дает оценку тому, в какой степени основные положения здорового образа жизни реализуются в поведении, привычках и действиях детей.

Помимо того, непосредственно надо отмечать эмоционально-волевою

единицу, так как эмоционально-волевая обстановка дает неотъемлемо важную функцию в развитии здорового образа жизни.

Характеристика уровней и критериев воспитания здорового образа жизни

Критерии	Высокий	Средний	Низкий
Когнитивный	<p>1. Владение знаниями основ ЗОЖ (исходя из изученного в процессе проведения мероприятий разной направленности).</p> <p>2. Знает о правильном выполнении физических упражнений и их комплексов.</p> <p>3. Владеет знаниями о ТБ во время занятий физической культурой.</p>	<p>1. Владение знаниями основ ЗОЖ не полном объеме.</p> <p>2. Знает о некоторых правилах выполнения физических упражнений и их комплексов.</p> <p>3. Частичное владение знаниями о ТБ во время урока физической культурой.</p>	<p>1. Не владениями знаниями основ ЗОЖ.</p> <p>2. Не знает о правильном выполнении физических упражнений и их комплексов.</p> <p>3. Нет представления о ТБ во время урока физической культурой</p>
Мотивационно-потребностный	<p>1. Присутствует интерес к знаниям относительно ЗОЖ.</p>	<p>1. Частичный интерес к ЗОЖ.</p>	<p>1. Нет интереса к познаниям относительно ЗОЖ.</p>

	<p>2. Есть желание принимать участие в мероприятиях оздоровительной направленности.</p> <p>3. Огромная внутренняя мотивация.</p>	<p>2. Частичное желание принимать участие в некоторых мероприятиях направленных на оздоровление.</p> <p>3. Подкрепление внутренней мотивации извне</p>	<p>2. Испытывает желание принимать участие в мероприятиях направленных на оздоровление.</p> <p>3. Необходима внешняя мотивация.</p>
Деятельный	<p>1. Систематическое использование знания и практически х умений в области ЗОЖ в жизни.</p> <p>2. Активное участие в мероприятиях направленных на оздоровление.</p> <p>3. Успешное участие на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.</p> <p>4. Приобщает других детей к мероприятиям</p>	<p>1. Частичное использование знаний и умений в области ЗОЖ в жизни.</p> <p>2. Участие в большинстве мероприятий оздоровительной направленности.</p> <p>3. Средний успех на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности оздоровительной направленности.</p>	<p>1. Редкое использование или не использование знаний и умений в области ЗОЖ в жизни.</p> <p>2. Редкое участие в мероприятиях направленных на оздоровление.</p> <p>3. Редко успешен на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности</p>

	оздоровительной направленности.		оздоровительной направленности.
Эмоционально-волевой	<p>1. Положительные эмоции на занятиях направленных на оздоровление</p> <p>2. В трудных ситуациях на занятие стремиться с ними справиться, продолжать участие и добивается успеха.</p> <p>3. Рассматривает мероприятия оздоровительной направленности как потенциальные ситуации своего успеха.</p> <p>4. Четкая организация себя в выполнении физических упражнений.</p> <p>5. Появляются эмоциональные</p>	<p>1. Наблюдаются положительные и отрицательные эмоции на оздоровительных занятиях</p> <p>2. Требуется внешняя поддержка в трудных ситуациях на занятии</p> <p>3. Рассматривает мероприятия оздоровительной направленности вне ситуации своего успеха.</p> <p>4. Присутствует затруднение в самоорганизации при выполнении физических упражнений.</p> <p>5. При пересказе мероприятия и о своем в нем участии эмоциональные переживания почти не испытывает.</p>	<p>1. Преобладают отрицательные эмоции</p> <p>2. В трудных ситуациях нет стремления с ними справиться, прерывает участие,</p> <p>3. Рассматривает мероприятия оздоровительной как ситуацию своего неуспеха.</p> <p>4. Нет самоорганизации при выполнении физических упражнений.</p> <p>5. При пересказе мероприятия и о своем в нем участии</p>

	переживания при рассказе о мероприятии и своем в нем участии.		эмоциональные переживания не испытывает, эмоционально не реагирует.
--	---	--	---

Условиями воспитания начало здорового образа жизни принято считать нами целеустремленным приглядыванием учителями и близкими людьми за осуществленной работой ребенка, с целью стремления нахождения конкретных отличительных составляющих особенностей образа поведения детей, того, в какой мере составные правила здорового образа жизни стали для детей составляющим стандартом их манеры и образа жизни.

Известно, что физическая культура представляет собой немаловажную значимость в создании здоровья человека. Здоровый образ жизни людей, зависит, в первую очередь, от того, как будет сформирован интерес к физической культуре у поколения.

Нынешние требования жизни к уровню физической подготовленности, работоспособности, к защитным свойствам организма человека. В связи с этим, главной проблемой стоящей перед физической культурой, является вовлечение к систематическим занятиям.

Регулярные занятия физической культурой положительно отражаются и стимулируют психическое развитие, для которых характерно бурно формирующееся самосознание.

Средствами физической культуры воспитываются ценные свойства личности — волевые, нравственные, физические.

От уровня заинтересованности в собственном здоровье непосредственно зависит успех в работе по развитию ЗОЖ. На сегодняшний день с целью

самосовершенствования личности старших школьников следует выработать у них потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Этот процесс может благополучно осуществиться только том случае, если он будет опираться на мотивационном подходе к своему здоровью через физическое воспитание. Физическая культура станет оцениваться как индивидуальная значимость, если активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность.

База мотивации к здоровому образу жизни складывается на уроках физической культуры, на которых школьники приобретают знания о строении и функциях организма человека и его физическом состоянии здоровье.

Физическая культура в школе считается одним из средств для развития здорового образа жизни:

— на учебных занятиях по физической культуре, формируются определение «здоровый образ жизни», а так же «вредные привычки», воспитывается убеждение, что здоровый образ жизни определяет для себя непосредственно человек;

— целью занятий в спортивных секциях считается оздоровительная и познавательная деятельность детей, нацеленная на развитие двигательных умений и навыков и формирования здорового образа жизни;

— физические упражнения усиливают здоровье, увеличивают умственную работоспособность в течении учебного дня;

— многочисленные спортивные мероприятия считаются пропагандой физической культуры, а так же спорта и приобщают старших школьников к их регулярным занятиям.

Таким образом, физическая культура в учебном заведении подразумевает собой начальную среду для процесса создания здорового образа жизни, который дает полагать в свою очередь, может помочь сберечь на долгие годы физическое и психическое здоровье.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

2.1. Методы исследования

В процессе работы для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы (беседа, анкетирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики по обработке экспериментальных

данных.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

1. Анализ литературных источников.

В ходе педагогического эксперимента изучалась литература с целью ознакомления с процессом воспитания ЗОЖ у детей старшего школьного возраста на занятиях по физической культуре, постановление задач и пути их решения.

При ознакомлении с литературными источниками (пособия, рабочие программы, учебники и тд.), главное внимание уделялось работам, в которых рассматривались проблемы темы исследования.

2. Анкетирование.

Для отбора наиболее информативных методик проводился сбор информации.

Для того чтобы проверить отношение учащихся к собственному здоровью, проводились тесты.

1) Чтобы узнать про привычки ЗОЖ, проводилось анкетирование, которое состояло из 14 вопросов по данной теме. (приложение 2).

Подведение итогов происходило таким образом:

33-36 баллов - высокий показатель;

31-32 баллов - средний уровень;

30 баллов и ниже - низкий уровень.

2) С помощью анкеты про основу ЗОЖ, можно было оценить собственное отношение к здоровью.(приложение 1).

Подведение итогов проходило по следующим критериям:

4-5 баллов - высокий уровень; 6-7 баллов – средний уровень; 8 и более баллов - низкий уровень.

3. Тестирование.

В состав контрольного теста, входили упражнения из учебной программы по физической культуре:

1) Для проверки скоростных способностей: бег на 30м, и измерение в секундах

2) Для проверки способностей на координацию: челночный бег 3x10м, измерение в секундах.

3) Для проверки способностей на выносливость: бег на 6 минут, измерение в минутах.

4) Для измерения гибкости: наклон вперед из исходного положения сидя, измерение в сантиметрах.

5) Прыжок в длину с места (см): скоростно-силовые способности.

4. Педагогический эксперимент проводился с целью оценки эффективности экспериментальной программы, направленной на формирование основ ЗОЖ средствами физического воспитания, которая заключалась в акцентировании занятий на здоровьесбережение и здоровьесформирование.

4. Педагогический эксперимент в нашем исследовании представляет собой средство познания изучаемого явления и является инструментом, с помощью

которого отыскиваются новейшие линии в практике обучения и воспитания.

Используя данный научный метод, решались следующие задачи:

- формирование связи между компонентами ЗОЖ, направленной на детей старшей школы;

- обнаружение связи между педагогическими влиянием и достигаемыми при этом результатами;

- сопоставление эффективности двух вариантов педагогических воздействий и подбор оптимальных педагогических условий развития ЗОЖ у детей старшего школьного возраста.

5. Методы математической статистики

Собранный в процессе исследования фактический материал был, подвергнут обработке методами математической статистики t-критерий-Стьюдента, в результате которой были определены среднее арифметическое выборочной совокупности (\bar{X}), среднее квадратичное отклонение (σ), коэффициент Стьюдента (t) достоверность различий (p).

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

2.2. Организация исследования

Задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

1-й этап подготовительный.

На этом этапе проходило ознакомление с литературными источниками по данной теме, так же устанавливались цели, задачи, предмет, объект и гипотеза исследования.

Так же разрабатывался диагностический материал: анкеты, тест для выявления физической подготовленности учащихся.

2-й этап основной.

На данном этапе проводилась разработка методики формирования ЗОЖ у

детей старшего школьного возраста по средствам физического воспитания – это беседы о здоровом образе жизни, гимнастики до занятий, физкультминутки, спортивные часы.

Перед началом эксперимента проводилось анкетирование и тестирование учащихся.

Для проведения педагогического исследования были сформированы две группы: контрольная группа (КГ) – 11 «А» класс, экспериментальная группа (ЭГ) – 11 «Б» класс, схожие по физической подготовке и заинтересованности в получении информации про ЗОЖ.

3-й этап заключительный.

По окончании этого этапа, определялась эффективность разработанной экспериментальной методики.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (на примере МБОУ ЦО № 12 г. ТУЛА)

3.1 Анализ опыта образовательной организации и результаты диагностики отношения обучающихся в 10-11 классах к ЗОЖ.

Исследование проводилось на базе МБОУ ЦО № 12 г. ТУЛА.

Для проведения педагогического эксперимента были определены два выпускных класса. Экспериментальной группой является 11 «А». В состав экспериментальной группы входило 18 учеников: 10 мальчиков и 8 девочек.

В этой группе проводилась экспериментальная методика по формированию ЗОЖ детей, которая заключалась в акцентировании внимания на здоровьесбережение и здоровьесформирование.

Контрольной группой был 11 «Б». Состав учащихся контрольной группы – 8 человек, 10 мальчиков и 8 девочек.

Представленная группа работала по стандартной методике обучения школьников, согласно плану школы. На начало педагогического эксперимента была определена сформированность данных основ здорового образа жизни и уровень физической подготовленности.

По окончании анкетирования была создана диаграмма с результатами.

Диаграмма 3.1.**Результаты анкетирования до начала педагогического эксперимента**

Из результатов анкетирования групп можно сделать такой вывод:

- оценка отношения к собственному здоровью в экспериментальной группе: ответили на низкий бал 4 человека, средний бал 8 человек, высокий бал 6 человек, в контрольной группе низкий бал ответили 3 человека, средний бал 4 человека, высокий бал 11 человек.

- оценка привычек ЗОЖ в экспериментальной группе: на низкий бал 1 человек, средний бал 7 человек, высокий бал 10 человек, в контрольной группе на низкий бал 0 человек, средний бал 5 человек, высокий бал 13 человек.

Подсчет исходного уровня развития физических данных старших школьников представлен в таблице 3.2.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

Таблица 3.2.

**Исходный уровень развития физических данных старших
школьников**

Тесты	Группа	Мальчики	Девочки

		X±m	t	p	X±m	t	p
Бег 30м	Э	5,98±0,061	0,3	>0,05	6,46±0,146	0,1	>0,05
	К	5,94±0,081	9		6,42±0,133	9	
Челночный бег 3х10	Э	9,02±0,099	0,2	>0,05	9,37±0,075	0,8	>0,05
	К	9,05±0,082	3		9,48±0,101	9	
Бег 6минут	Э	1004,60±34,458	0,0	>0,05	854,75±43,164	0,2	>0,05
	К	1002,40±34,458	4		838,62±34,546	9	
Наклон вперед	Э	5.80±0.416	1,2	>0,05	5.80±0.350	0,9	>0,05
	К	5.40±0.400			5.12±0.227		
Прыжок в длину с места	Э	157.70±3.225	1,0	>0,05	142.37±1.987	0,8	>0,05
	К	146.60±3.334	9			8	
						140.00±1.813	
Подтягивание	Э	4.40±0.340	1,2	>0,05	4.87±0.479	0,4	>0,05
	К	3.90±0.233	1		4.62±0.324	3	

Средние результаты в беге на 30 м. в экспериментальной группе:

- мальчики 5,98 сек., - девочки 6,46 сек.,

В контрольной группе результат мальчиков 5,94 сек., у девочек 6,42 сек.

В челночном беге 3х10м. результат экспериментальной группы составил у мальчиков 9,02 сек., у девочек 9,37 сек., в контрольной результат мальчиков 9,05 сек., девочек 9,48 сек.

В беге на 6 минут результат экспериментальной у мальчиков результат составил 1004,60 м., у девочек 854,75 м., в контрольной группе у мальчиков 1002,40 м., у девочек 836,62 м.

Наклон вперед результат в экспериментальной группе у мальчиков 5,80 см., у девочек 5,40 см., в контрольной группе у мальчиков 5,70 см., у девочек 5,12 см.

Результаты прыжка в длину с места в экспериментальной группе у мальчиков 157,70 см., у девочек 142,37 см., в контрольной группе у мальчиков 146,60 см., у девочек 140,00 см.

Результаты подтягивания в экспериментальной группе у мальчиков 4,40 раз, у девочек 4,87 раз, в контрольной группе у мальчиков 3,90 раз, у девочек 4,62 раз.

Получается, что результаты экспериментальной и контрольной группы примерно одинаковы. Достоверных различий не обнаружено ($p < 0,05$).

3.2 Реализация педагогических условий по воспитанию ЗОЖ средствами физической культуры

ПИШЕМ-ВКР-САМИ РФ

Исследование проводилось в течение 1 месяца, уроки проводились 3 раза в неделю.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, которая заключалась на программе занятий на здоровьесбережение и здоровьесформирование.

Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания детей в школе.

Организация физкультурно - оздоровительной деятельности представляла собой совокупность знаний о физической культуре для нравственного, психического и физического здоровья человека в сочетании со специальными формами и методами.

Использовались следующие формы физического воспитания школьников:

- гимнастика до занятий;
- физкультминутки;

- подвижная перемена;
- спортивный час;
- уроки физической культуры;
- беседы;
- спортивные праздники.

Основной целью гимнастики до занятий являлось: формирование интереса к занятиям по физической культуре, стимулирование «коллективного духа» в классе.

Физкультурные минуты.

Цель: снятие стрессовых воздействий; уменьшение утомления; активизация внимания.

Проводились упражнения для снятия зрительного утомления; для снятия общего утомления

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ «Час физических упражнений» (по утрам).
Цель: повышение двигательной активности учащихся.

Решались задачи коррекции нарушений осанки, профилактики простудных заболеваний, формирования навыков управления эмоциями

Урок физической культуры проводился по программе общеобразовательных школ. Уроки проходили 3 раза в неделю по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Основная цель урока физической культуры, овладение , знаниями умениями и навыками двигательной активности.

Упражнения, предлагаемые ученикам, сопровождались обоснованием для чего они выполнялись : правильная техника выполнения; какие мышцы были задействованы; количество выполняемого упражнения; положительное влияние на здоровье занимающихся.

Проводились так же беседы о том, как правильно прививать себе привычки ЗОЖ.

«День здоровья».

Цель: укрепления и закалывания здоровья; развитие и совершенствование организационных навыков у учащихся; приучения школьников любви к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3.3. Результаты эффективности воспитания ЗОЖ на занятиях физической культуры

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование обеих групп.

Анкетирование и тестирование проводилось в тоже время суток, в той же последовательности.

Результаты анкетирования занесены в диаграмму 3.3.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

Диаграмма 3.3

Результаты анкетирования после проведения педагогического эксперимента

Таблица 3.4

Динамика развития двигательных способностей старших школьников

Тесты	Группа	Мальчики			Девочки		
		X±m	t	p	X±m	t	p
Бег 30 м	Э	5,73±0,37	0,9	>0,05	6,24±0,143	0,3	>0,05
	К	5,80±0,067	2		6,30±0,133	4	
Челночный бег 3x10м	Э	8,83±0,070	0,6	>0,05	9,13±0,092	1,5	>0,05
	К	8,89±0,053	8		9,36±0,113	3	
6-ти минутный бег	Э	1016,40±38,27	0,1	>0,05	865,00±44,160	0,4	>0,05
	К	1005,60±43,955	8		840,87±34,807	3	
Наклон вперед	Э	6,3±0.345	2,4	>0,05	12,23±0.28	2,3	>0,05
	К	5,2±0.323	2		10.93±0.32	9	
Прыжок в длину с места	Э	151.70±3.225	1,0	>0,05	142.37±1.9	0,9	>0,05
	К	146.60±3.334	9		81	2	
Подтягивание	Э	4.40±0.340	1,2	>0,05	5.87±0.479	0,4	>0,05
	К	3.90±0.233	1		5.62±0.324	3	

При воспитании у детей старшего школьного возраста основных навыков

ЗОЖ педагогу необходимо применение различных способов подачи информации, что содействует более эффективному обучению.

При формировании двигательных действиям на занятиях по физической культуре, недопустимо форсирование и «недоучивание». Именно поэтому необходим личностно-ориентированный подход к каждому обучающемуся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, позволяющий человеку до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Несмотря на многообразие определений ЗОЖ, их объединяет понимание физического здоровья как приоритетной основы здорового образа жизни.

Формирование установки на ЗОЖ, готовности к нему - длительный и многоаспектный процесс, в котором особое место принадлежит школьной образованию. Данная проблема актуализируется пониманием риска для здоровья школьников образовательной среды, особенно на старшей ступени, проявляющегося у старшеклассников в физических, эмоциональных и интеллектуальных перегрузках, обусловленных, зачастую, стрессовой тактикой и стратегией педагогических воздействий, общей малоподвижностью школьников.

Основными направлениями в воспитании ЗОЖ у старшеклассников является информационно-просветительская деятельность, организация

разнообразных воспитательных практик, в ходе которых формируется ценностное отношение к здоровью, готовность вести ЗОЖ. Среди них особое место принадлежит занятиям физической культуры. Учитывая этапность и системность проводимой в образовательных организациях работы по воспитанию ЗОЖ у обучающихся, следует подчеркнуть ее особенность на завершающей ступени школьного образования: закрепление практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности, исходя из самопознания своего здоровья, оценки физических качеств. Эффективность данной работы обеспечивает проведение уроков физической культуры с учетом принципов здоровьесберегающей педагогики: реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических; персонафикация учебной нагрузки, обеспечение необходимых условий для выполнения физических упражнений учащимися с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей в физическом развитии; применение технологий создания здоровьесберегающей образовательной среды и др.

Главными условиями воспитания ЗОЖ средствами физической культуры являются: уроки физкультуры, обеспечивающие развитие физических качеств как основы здоровья и жизнедеятельности; дифференцированность занятий с учетом физической подготовленности обучающихся; сочетание уроков с внеурочной деятельностью (физкультминуты, спортивно-оздоровительные мероприятия); диагностика готовности обучающихся к ЗОЖ и учет ее результатов при проектировании уроков физической культуры; разработка комплекса мероприятий по воспитанию ЗОЖ с учетом возможностей физической культуры с целью минимизации отрицательного влияния образовательной среды на личность учащихся.

Эффективность данных условий подтверждена в ходе педагогического эксперимента, который проводился в 11 классах МБОУ ЦО №12г.Тулы. Уровень готовности к ЗОЖ несколько повысился у обучающихся экспериментальной

группы по показателям знаний о здоровье и ЗОЖ на 8,7%; в оценке отношения к собственному здоровью – почти на 13%. Также обнаружена положительная динамика в физической подготовленности. Различия в экспериментальной группе у мальчиков, в общем, составили 9,06%, в контрольной группе - 5,70%. У девочек в экспериментальной группе - 4,62%, в контрольной группе - 3,40%. Полученные данные подтвердили рабочую гипотезу. Таким образом, поставленные исследовательские задачи решены, цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369> (дата обращения: 26.12.2022)
2. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии / Л.А. Акимова – Оренбург: ОГПУ, 2017. – 247 с.
3. Алхасов Д.С., Теплых С.А. Общеразвивающие упражнения как средство физического воспитания учащихся. – Ногинск: НПК, 2010.- 60с.
4. Анашкина А.П. Подходы к формированию знаний об основах здорового образа жизни // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. - Краснодар, 2002. - С. 203-204

5. Андреева И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России / И.Г.Андреева /Стандарты и мониторинг. – 2011. - №3. – 15-19 с.
6. Апатенко С.А. Доклад о мерах по развитию и популяризации в России здорового образа жизни и массовых занятий физической культурой и спортом // «Спорт в школе», 2008. №2. С. 34-40.
7. Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.
8. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. - Самара, 2007. - 256 с.
9. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Возрастная физиология. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.
- 10.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 11.Бурханов А.И. Влияние спорта на организм школьников // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 12-14
- 12.Болданов О.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Методические рекомендации:- СПб.: Образование, 2017. - 15 с.
13. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: Просвещение, 2005 – 154 с
- 14.Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996. - 588 с.
- 15.Гальперин П.Я., Запорожец А.В., Карпов С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии. – М., 2017.
- 16.Гуркин П.К. К решению проблемы формирования ЗОЖ населения России/П.К. Дуркин, М.П. Лебедева//Теория и практика физической культуры. -2002. -№ 8. -С. 2-5.
17. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ.- Изд. 22-е./ Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина.- М.: Физкультура и спорт, 2016.
18. Запорожченко В. Г. К понятию «здоровый образ жизни»//Международная научная конференция «Здоровый образ жизни»(Ленинград, 12 - 14 декабря

ПИШЕМ ВКР САМИ.РФ

1990г.): Тезисы доклада. Часть 1. Новгород, 1990. с. 26.

- 19.Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос, 2006.
- 20.Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. –М.: Фитнес, 2014 – 251
- 21.Концепция федеральной целевой программы “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы”. (34 страницы) Постановление правительства Российской Федерации от 15.04.2014 №302 « Об утверждении государственной программы Российской Федерации - [Электронный ресурс] URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1673365703&tld=ru&lang=ru&name=koncepciaFCP16->
- 22.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Проф. Кофман Л.Б. Авт.-сост. Подгаев Г.И. – Электронный ресурс] URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000574970>
- 23.Лагутина И.В. Необходимость и условия формирования культуры здорового образа жизни у детей. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2014/04/10/neobkhodi>
24. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. -[Электронный ресурс] URL: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1673365554&tld=ru&lang=ru&name=Komplesnaja_programma_fizicheskogo_vospitaniya_uchashhihsja_1_11.pdf&text=Лях%20В.И.%20Зданевич%20А.А
- 25.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник, 5-е изд., — М.: Советский спорт, 2010
- 26.Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, утвержденного приказом Минспорта РФ № 325 от 24.10.2012

27. Морозов М. Основы здорового образа жизни. – М.: ВЕГА, 2014 - 310 с.
28. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Социальная педагогика" / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. – 187 с.
29. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: ООО Астрель, 2013.- 526с.
30. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физической культуры. – М.: 2003 - 312 с.
31. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Основы здорового образа жизни. Учебник.- 3-е изд.- М.: Академия, 2013.
32. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2010. – 336 с.
33. Никандрова Ю.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе // Образовательная социальная сеть «Спорт» [сайт]. URL: <https://nportal.ru/shkola/raznoe/1brary/2021/10/23/ispolzovanie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-v-obrazovatelnom>
34. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск:- Изд. во. Удм. ун-та, 2015. - 164 с.
35. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. - 448с.
36. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2010. - 72 с.
37. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"
38. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. 2-е изд. - М.: Академия, 2008.
39. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.,

2015.

40. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с.

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма тест-анкеты для (мальчиков). Из тест-анкеты для (девочек) исключается вопрос 6.

На вопросы № 1-10 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

Вопросы

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.

4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

- а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
 - а) безразличие;
 - б) заинтересованность;
 - в) усталость, утомление;
 - г) сосредоточенность;
 - д) волнение, беспокойство;
 - е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
 - а) заботятся о моем здоровье;
 - б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
 - в) подают хороший пример;
 - г) подают плохой пример;

- д) учат, как беречь здоровье;
- е) им безразлично мое здоровье.

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

- а) не оказывает заметного влияния;
- б) влияет плохо;
- в) влияет хорошо;
- г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, составляющий не более 6 баллов. «Зона риска» – более 12 баллов.

ПИСЕМ-ВКР-САМИ.РФ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

- а. занятия спортом;
- б. отсутствие вредных привычек;
- в. Полноценное питание
- г. другое

2. Вы ведёте здоровый образ жизни?

- а. да;
- б. нет;
- в. стараюсь;

г. другое _____

3. Занимаетесь ли Вы спортом?

а. да;

б. нет;

в. изредка;

г. другое _____

4. Сколько времени Вы тратите на сон?

а. менее 5 ч;

б. 5-7 час.;

в. 7-9 час;

г. более 9 час.

5. Сколько времени Вы тратите на просмотр телепередач и работу за компьютером?

а. менее 1 ч.

б. 2-3 ч.

в. 3-5 час.

г. другое _____

6. Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?

а. да;

б. нет;

в. другое _____

7. Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?

а. да;

б. нет;

в. хочу, но не могу;

г. другое _____

8. Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?

а. да;

б. нет;

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

в. мне всё равно;

г. другое _____

9. Какой образ жизни ведут Ваши родители?

а. здоровый;

б. не знаю;

в. другое _____

10. Вы курите?

а. да;

б. нет;

в. редко;

г. пробовал.

11. Если курите, то с какого возраста?

12. Как Вы относитесь к спиртным напиткам?

а. положительно;

б. отрицательно;

в. безразлично

13. Употребляете ли Вы спиртные напитки?

а. нет;

б. пиво;

в. энергетические коктейли;

г. более крепкие напитки

14. Пробовали ли Вы наркотики?

а. да;

б. нет;

в. употребляю время от времени.

Укажите Ваш возраст: _____

Ваш пол: М. Ж.

Класс: _____

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ

ПИШЕМ-ВКР-САМИ.РФ