

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО**  
**ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ 10 – 15 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студентки 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Потаповой Екатерины Сергеевны

**Научный руководитель**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.М. Царёва

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

## **Содержание**

1. Введение
2. Обзор литературы
3. Экспериментальная часть
4. Заключение
5. Практические рекомендации
6. Список использованных источников

## Введение

"Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь". Древнее изречение Гиппократов в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов.

Таким образом, тема нашей работы **актуальна**, т.к. физическая культура оказывает большое и положительное влияние на здоровый образ жизни человека. Эти два понятия очень тесно взаимосвязаны.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию школьников 8-9 классов.

**Предмет исследования:** средства и методы формирования здорового образа жизни школьников.

**Цель исследования:** совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию школьников. **Цель** определила следующие **задачи**:

1. Изучить доступную современную литературу, посвященную изучению здорового образа жизни школьников.
2. Разработать экспериментальную методику формирования здорового образа жизни для школьников.

3. Обосновать эффективность внедрения методики по формированию здорового образа жизни в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию школьников.

4. Сделать выводы о проведённой работе.

5. Разработать рекомендации по внедрению экспериментальной методики формирования здорового образа жизни для школьников.

**Гипотеза исследования:** внедрение экспериментальной методики формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательный процесс физического воспитания школьников, будет способствовать формированию у них осознанных знаний, умений и навыков в области ведения здорового образа жизни и воспитанию потребности в регулярной двигательной активности.

**Практическая значимость:** результаты нашего исследования могут использоваться учителями по физической культуре при формировании у обучающихся основ здорового образа жизни.

# **Глава 1. Анализ основных компонентов здорового образа жизни**

## **Здоровый образ жизни: определение феномена**

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного, природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

## **Здоровый образ жизни и его компоненты**

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально–психологических ситуаций.

Мотивация при формировании ЗОЖ средствами физической культуры и спорта, как и в любой другой деятельности, занимает особое место. И мотивы, побуждающие человека заниматься физическими упражнениями, имеют свою структуру:

1. Непосредственные мотивы: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; потребность в самовыражении, самоутверждении.

2. Опосредованные мотивы: стремление стать сильным, здоровым; стремление через физические упражнения подготовить себя к практической жизни; чувство долга («стал заниматься физическими упражнениями, потому что нужно было посещать уроки ФК как обязательные в школьной программе»).

## **Глава 2. Организация и методы проведенного исследования**

### **Методы исследования**

- Анализ научно – методической литературы.
- Методы опроса (анкетирование, беседа).
- Анализ документа учета посещаемости и успеваемости (классный журнал) обучающихся.
- Тренинг.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

### *Опрос (анкетирование, беседа)*

В ходе исследования было проведено анкетирование, с целью определения уровня информированности подростков по проблемам формирования здорового образа жизни.

В анкетировании приняли участие ученики 8 - 9 классов. Все они являются учениками МОУ "Алешниковская СОШ".

Цель беседы: повысить уровень информированности в выработке сознания о компонентах, составляющих здоровый образ жизни школьников.

### *Анализ документа учета посещаемости и успеваемости (классный журнал) обучающихся*

Цель анализа документа учета посещаемости и успеваемости – выявить взаимосвязь между посещаемостью и успеваемостью обучающихся, а также установление причин пропуска занятий.

### **Организация исследования**

В исследовании принимали участие учащиеся МОУ «Алешниковская СОШ» 20 человек (15 юношей и 5 девушек) в возрасте от 13 до 15 лет.

На первом этапе: с сентября по ноябрь 2014 г. были изучены необходимые литературные источники по вопросам исследуемой темы, определены цель, задачи, предмет, объект, гипотеза исследования.

На втором этапе исследования (апрель 2015 года): была проведена практическая часть педагогического эксперимента. С этой целью были организованы две группы: контрольная и экспериментальная, группы относительно равны по уровню заинтересованности в ведении здорового образа жизни. Но в экспериментальную группу мы отобрали 10 учеников из группы часто болеющих детей (ОРЗ, ОРВИ, отит, гайморит и т.д.).

На третьем этапе: май 2015 г. подводились итоги исследования, оформлялась работа, формулировались выводы.

### **Обсуждение результатов исследования**

Анкетирование проведено в начале эксперимента, перед внедрением экспериментальной методики, и в конце. Содержание анкеты способствовало получению информации о знаниях учащихся по вопросам здорового образа жизни.

*Предоставляю вашему вниманию анализ некоторых вопросов анкеты экспериментальной группы.*

На вопрос, «Важно ли на Ваш взгляд заботиться о здоровье с раннего возраста?» В начале эксперимента 8 человек ответили – да; 2 человека не считают важным заботиться о своем здоровье с раннего возраста. В конце эксперимента все 10 ответили – да!

На вопрос «Вы посещаете спортивную секцию?» В начале эксперимента 7 человек ответили, что посещают, а 3 не посещают. В конце эксперимента количество посещающих увеличилось на 2 человека.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что все школьники желают отказаться от вредных привычек, что кроме СМИ о наркомании должны сообщать еще и волонтеры, такие же подростки, только грамотно обученные и имеющие право доносить это до своих сверстников достоверную и корректную, нужную и актуальную проблему.

По полученной в ходе анкетирования динамике ответов до и после эксперимента можно отследить следующие моменты: здоровым и перспективным может быть только тот человек, который вовремя осознал, что здоровый образ жизни необходим и, что его решение зависит только от него самого. После эксперимента все 20 человек ответили верно – здоровый человек – счастливый человек и, это верно.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод, что проведенное нами анкетирование до и после эксперимента, помогло отследить необходимую для нашего исследования динамику ответов, на основе которых планировалась разработка нашей методики по формированию здорового образа жизни учащихся на уроках физической культуры.

## Заключение

В ходе исследования разработана экспериментальная методика формирования здорового образа жизни школьника. В содержание экспериментальной методики вошли следующие средства и методы: беседа, рассуждения, дискуссия, убеждения, тренинг и лекция. Реализация методики предполагалась на факультативных занятиях по физической культуре и уроках физкультуры 2014-2015 учебного года.

Физическая подготовленность и работоспособность школьников, в структуре личности рассматривается как одна из обязательных составляющих, характеризующих его всестороннее гармоническое развитие.

Исходя из этого заключения, можно сделать следующие **выводы**:

- Достаточно полно были изучены теоретические основы формирования здорового образа жизни школьников.
- Раскрыли значение занятий физических упражнений как основного компонента здорового образа жизни и довели до сведения школьников о необходимости занятий физической культурой и спортом.
- Результаты анкетирования доказали эффективность внедрения комплексных методик, формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию школьников, т.к. результаты повторного анкетирования улучшились.
- Наша попытка установить прямую зависимость между здоровым образом жизни, посещаемостью уроков физической культуры и успеваемостью по предмету «Физическая культура» дала результаты, и назвать их положительными можно, но с небольшими исключениями. Нельзя не учитывать влияние различных факторов, которые по-своему могут влиять на нашу гипотезу.

## **Практические рекомендации**

1. Рекомендуем для более глубокого изучения отношений школьников к здоровому образу жизни проводить анкетирование, глубоко раскрывающее знания исследуемых.

2. В рамках реализации здоровье сберегающих образовательных технологий педагоги могут использовать следующие формы учебной и внеклассной работы: беседы, работу с книгой, утренники, игры, соревнования, уроки и праздники здоровья.

3. На классных часах необходимо придерживаться направлений приобщения учащихся к знаниям законов развития человека на личностно-ориентированном уровне, воспитание потребности в здоровье, выработки индивидуального способа физического, духовного и нравственного самосовершенствования, психосаморегуляции, обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

4. Рекомендуем проводить анкетирование, опросы и тренинги в младших классах, с целью воспитания потребности в регулярной двигательной активности и формировании правильных знаний, умений и навыков о способах здорового образа жизни с раннего возраста, также можно использовать метод неоконченных предложений.

## **Список использованных источников**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие Гриф МО РФ. - М.: Просвещение, 2009.
2. Вестник образования России. Сентябрь № 18, 2008. С. 34 – 43
3. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. / Железняк Ю.Д – М.: Изд. Центр «Академия», 2010. – 264 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2010.
5. Холодов. Ж.К., Кузнецов, В.С.,- Теория и методика физического воспитания и спорта; учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.