

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Мартинчик Эльвиры Мирасовны**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

О.В. Бессчетнова

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья населения, главным образом подрастающего поколения, особенно актуальна в наши дни. По данным Ю.П. Лисицина, основным условием сохранения здоровья является здоровый образ жизни, который составляет около 50–55% в удельном весе всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Это подтверждается данными отечественной и зарубежной литературы. Здоровый образ жизни должен формироваться по следующим двум направлениям: создание положительного в образе жизни и преодоление, уменьшение факторов риска.

Таким образом, проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, так как состояние здоровья подрастающего поколения важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья – это физическая активность, она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент здорового образа жизни. Она представлена в нём в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно–оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья.

Итак, актуальность обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и, в связи с этим, рассмотрения возможности использования средств физической культуры в воспитании школьников.

Объект исследования – учебно–воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – формирование здорового образа жизни у школьников на занятиях по физическому воспитанию.

Цель работы – разработать программу по формированию здорового образа у школьников на занятиях по физическому воспитанию и проверить ее эффективность.

Основные задачи исследования:

- изучить научно–методическую литературу по формированию здорового образа жизни у школьников;
- выявить отношение учащихся к здоровому образу жизни;
- определить уровень физической подготовленности учащихся;
- разработать программу по формированию здорового образа у школьников на занятиях по физическому воспитанию и проверить ее эффективность.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование, тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Общий объем бакалаврской работы состоит из 58 страниц, список использованных источников включает 36 наименований, содержит 5 таблицы и 10 рисунков.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования проанализировали понятия здоровья, образ жизни, здоровый образ жизни.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. С понятием «здоровья» непосредственно связано понятие «образа жизни». Образ жизни — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность,

быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Здоровый образ жизни можно расценивать в качестве единственного стиля жизни, способного обеспечить сохранение и улучшение, восстановление здоровья населения. Поэтому важнейшей социальной технологией государственного значения и масштаба является формирование этого стиля жизни у населения.

Здоровый образ жизни – многоплановое понятие, которое включает активную деятельность людей, направленную в интересах охраны и улучшения здоровья на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, на сохранение и укрепление здоровья как условия и предпосылок осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, оптимального использования социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком смысле здоровый образ жизни является максимально благоприятным для общественного и индивидуального здоровья проявлением медицинской активности.

Таким образом, можно рассматривать здоровый образ жизни как процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, формированию оптимальной приспособленности организма к условиям среды, высокого уровня работоспособности в профессиональной и учебной деятельности.

В работе рассмотрели факторы, которые определяют формирование здоровья населения. На основании многочисленных экспериментов и наблюдений, факторы, влияющие на здоровье человека, были классифицированы на биологические и социальные. Прежде всего, медиками к числу социальных факторов относятся жилищно–бытовые условия, уровни

материального обеспечения и образования, демографические характеристики (состав семьи и т.д.). Результатом действия биологических и социальных факторов являются психологические факторы. Рассматривая факторы риска здоровья, Ю.П. Лисицын указывает на влияние вредных привычек на здоровье человека (курения, потребления алкоголя, неправильного питания), загрязнения окружающей среды, а также «психологического загрязнения» (сильных эмоциональных переживаний, дистрессов) и генетических факторов.

Многие авторы предлагают различать несколько групп факторов здоровья, которые определяют и влияют соответственно на его воспроизводство, функционирование, формирование, потребление и восстановление, а также характеризуют здоровье как состояние и как процесс. Так, факторами (показателями) воспроизводства здоровья являются состояние генофонда, наличие правовых актов, охраняющих генофонд, здоровье родителей, состояние репродуктивной функции родителей, ее реализация.

В качестве одного из факторов здоровья многие исследователи рассматривают культуру. Обращая внимание на наличие ряда составляющих здоровья, в частности, таких как физическое, психическое, социальное и духовное здоровье, О.С. Васильева рассматривает оказывающие преимущественное влияние на каждую из них факторы. Основными факторами, влияющими на физическое здоровье, являются система дыхания, питания, физические нагрузки, закаливание, гигиенические процедуры. Система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности в первую очередь воздействуют на психическое здоровье. Социальное здоровье личности определяется соответствием личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенностью социальным и семейным статусом, гибкостью жизненной стратегии и ее соответствия социокультурной ситуации (социальным, экономическим, психологическим условиям).

И, наконец, на являющееся предназначением жизни духовное здоровье оказывает влияние высокая нравственность, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, осмысленность и наполненность жизни, Любовь и Вера. Вместе с тем, многие авторы подчеркивают, что рассматривать эти факторы, как отдельно влияющие на каждую составляющую здоровья неправомерно, так как все они находятся в тесной взаимосвязи.

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов, как уже отмечалось: наследственных, экологических, социально–экономических, функционирования системы здравоохранения. Но образ жизни человека среди них занимает особое место.

Программа физического воспитания в школе направлена на решение задач формирования физического здоровья школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях. Создание положительного опыта бережного отношения к своему физическому здоровью предполагает у школьников обучение навыкам выполнения комплексов утренней зарядки, физических упражнений, мотивации физического развития. Программа обеспечивает системный подход к решению проблемы формирования установки на здоровый образ жизни. Для этого предлагается проводить необходимую диагностику для выявления положительных тенденций или отклонений в физическом развитии учащихся, эффективно использовать школьные и социальные ресурсы.

В основу программы выработки навыков здорового образа жизни положены идеи: нивелирования влияний вредных факторов на здоровье учащихся и усиления влияния положительных факторов; многократного повторения упражнений, положительно влияющих на здоровье, в действиях учащихся; использования активных методов обучения в педагогической работе по формированию полезных привычек; формирование положительного психофизического настроя у школьников в процессе приобщения их к здоровому образу жизни.

Главной задачей школы в формировании здорового образа жизни у учащихся является такая организация на всех уровнях образовательного процесса, при которой развитие и воспитание, качественное обучение учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Уроки физической культуры в школе должны стать главными уроками здоровья. Сегодня работа школы направлена на основании здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Задача оздоровления подрастающего поколения включает три взаимосвязанных аспекта: воспитательный, обучающий, оздоровительный.

С точки зрения этих аспектов решение задачи оздоровления имеет в соответствии с особенностями каждого возраста различную реализацию.

Таким образом, полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Причины ухудшения здоровья во многом зависят от неправильного отношения школьников к своему здоровью. Поэтому, школа – это важнейший этап формирования правильного отношения к основам здорового образа жизни. В школе учащиеся получают необходимые знания и вырабатывают навыки здорового образа жизни в течение длительного времени. Социальная микросреда, осуществляет приобщение подростков к социальным ценностям и формирует модели здорового образа жизни.

***Во второй главе*** нашего эмпирического исследования была разработана программа по формированию здорового образа жизни у школьников на занятиях по физическому воспитанию.

Экспериментальное исследование проводилось в период с сентября 2015 г. по апрель 2016 г. в Муниципальном автономном образовательном учреждении «Зареченская средняя общеобразовательная школа № 2 Тоцкого района Оренбургской области». В исследовании принимали участие 23 учащихся 9 класса (10 юношей и 13 девушек) в возрасте 14 – 15 лет.

С целью определения отношения подростков к здоровому образу жизни проводилось анкетирование. С целью определения уровня физической подготовленности учащихся до начала эксперимента проводилось тестирование для определения развития физических качеств. На основании полученных данных была разработана программа по формированию здорового образа у школьников на занятиях по физическому воспитанию.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через получения теоретических знаний о здоровом образе жизни, а также через проигрывание различных ситуаций во внеурочное время (внеклассные мероприятия, секционные занятия). В процессе работы с детьми мы подводим их к выводу о том, что здоровье человека зависит от его образа жизни.

Программа была реализована на уроках физической культуры во второй четверти учебного года за счет часов вариативного компонента.

Программа по формированию здорового образа жизни включает в себя два направления интеллектуальное и двигательное:

I. Содержание интеллектуального направления предполагает формирование у учащихся теоретических знаний в области здорового образа жизни (мозговой штурм «Основы здорового образа жизни», беседа «Человек и его здоровье»; дискуссия «Нужен ли подростку здоровый образ жизни?»; беседа «Похитители здоровья»; дискуссия «Наркотики: жизнь или смерть?»).

Вышеперечисленные формы работы с учащимися направлены на создание системы внутренних побуждений и стимулов личности, чтобы выработать у каждого человека отношение к здоровью как к главной человеческой ценности. На повышение личной ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, на активное занятие физической культурой, спортом и туризмом, пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.

II. Двигательная составляющая включает внеклассные спортивные мероприятия и занятия в секциях.



а) Внеклассные спортивные мероприятия – способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом («Весёлые старты», Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие, умелые»).

б) Секционные занятия – необходимы для воспитания сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянному его укреплению, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Спортивные секции способствуют повышению общей и специальной (по отношению к определённому виду спорта) физической подготовки, удовлетворению индивидуальных интересов, и потребностей в занятиях любимым видом спорта, раскрытию и совершенствованию спортивных талантов, подготовке к участию в спортивных соревнованиях.

Итак, двигательная составляющая является основной содержательной частью физкультурного воспитания и направлена на решение следующих задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями; совершенствование возможностей рационального использования физического потенциала; совершенствование навыков базовых двигательных действий; расширение двигательного опыта учащихся посредством освоения новых движений различной координационной сложности; расширение границ двигательной активности учащихся путем направленного воспитания основных физических качеств и развития физических способностей; обучение учащихся групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований; активизация и совершенствование рекреационных форм физического воспитания.

Таким образом, эффективность программы по формированию здорового образа жизни школьников подтверждена результатами проведенного анкетирования и тестирования. Результаты сравнительного

анализа ответов на вопросы анкеты до начала эксперимента и после его окончания позволяют сделать вывод о положительной динамике представлений учащихся о здоровом образе жизни. До начала эксперимента представление о здоровье как о факторе успешности человека не было для учащихся приоритетным. Лишь 13,0% учащихся ответили на этот вопрос положительно в начале эксперимента. После окончания эксперимента положительно на этот вопрос ответили 78,0% учащихся, 7,0% не смогли ответить на этот вопрос.

Важное место в представлениях о здоровом образе жизни занимает отсутствие вредных привычек. Однако учащиеся стали больше уделять внимания таким компонентам здорового образа жизни, как режим дня, занятия физической культурой, правильное питание.

Значительно уменьшилось количество подростков, не интересующихся здоровым образом жизни или сомневающихся в его необходимости. Большинство учащихся хотят получать достоверную информацию о здоровом образе жизни.

Проведенное тестирование показывает, что в течение педагогического наблюдения были обнаружены статистически достоверные различия между начальными и конечными результатами ( $P > 0,05$ ). Это является свидетельством эффективности содержания учебного процесса в развитии скоростно-силовых способностей, что сказалось позитивно на показателях физического развития учащихся.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Педагогическая деятельность специально организованная для формирования здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры способствовала изменению отношения к своему здоровью, усвоению знаний относительно сохранения здоровья, создала благоприятные возможности для оздоровления в процессе учебной деятельности. Проанализировав проделанную экспериментальную работу, мы можем утверждать, что работа должна носить системный характер, опираясь как на

реализацию учебной программы в процессе учебных занятий, так и на организацию внеклассных мероприятий оздоровительной направленности. Кроме того, необходимы разнообразные формы такой работы. Систематическая деятельность позволяет привить умения и навыки здорового образа жизни, а внеклассные мероприятия создают ситуации успеха для обучающихся, что становится средством формирования мотивации и желания продолжать работу в данном направлении. Важным условием организации работы по формированию здорового образа жизни является создания положительного эмоционального настроения, который во многом определяет уровень эффективности работы в данном направлении.