

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14  
ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 403 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бегенджова Кувата Бегенджовича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ И.А. Суменков  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## **Введение**

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

К сожалению, очень многие молодые люди не склонны всерьез задумываться о своем здоровье. А в момент болезни игнорируют лечение и посещение врача, тем самым вызывая осложнения. Многие говорят о том, что на работе не любят, когда кто-то уходит на больничный и сразу «смотрят на него криво», кто-то говорит о том, что все лекарства это «сплошная химия» и реклама и тем самым пренебрегают лечением. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том то к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженны.. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду. Исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 85% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки. Именно поэтому, я считаю, что тема моей дипломной работы актуальна.

Цель данной дипломной работы – исследовать особенности основ здорового образа жизни у учащихся среднего школьного возраста.

В дипломной работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по теме.
2. Изучить проблему здоровья, ЗОЖ.
3. Выявить по средствам анкетирования отношение учащихся к ЗОЖ.
4. Совершенствовать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся 9 класса общеобразовательной школы

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию школьников 9 класса

Предмет – средства и методы формирования здорового образа жизни школьников 9 класса.

Гипотеза исследования: предполагаем, что внедрение в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся 9 класса МБОУ-СОШ № 1 р.п.Степное Советского района Саратовской области экспериментальной методики по формированию здорового образа жизни, будет способствовать формированию у школьников знаний, умений и навыков о способах здорового образа жизни, воспитывать потребность в регулярной двигательной активности.

Практическая значимость: результаты нашего исследования могут быть использованы в процессе физического воспитания школьников учителями по физической культуре.

В работе использовались следующие методы:

1. Изучение литературных источников.
2. Обобщение опыта работы ведущих специалистов-практиков.
3. Анкетирование.
4. Тестирование

Структура работы: работа состоит из 3 глав, выводов, 4 таблиц, списка использованной литературы.

## **Краткое содержание**

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков.

Здоровый образ жизни - это «результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

-Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и

общественно полезная духовная или физическая деятельность).

- Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, токсических веществ и наркотиков.).

- Соблюдение рационального питания (сбалансированного качественно - белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

- Рациональная двигательная активность

-Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Здоровье формируется в таких условиях как окружающая среда (климат, загрязнение и пр.), образ жизни (активный, пассивный, с вредными привычками или без), характер реализации генофонда. Также важно учитывать конкретные показатели здоровья человека или народа в целом. В восьмидесятых годах двадцатого века специалисты ВОЗ выделили 4 группы основных факторов, которые сказываются на человеческом здоровье.

#### **Факторы здоровья:**

- генетические
- окружающая среда
- медицина
- образ жизни и условия

В своей работе каждый из факторов я рассматриваю более подробно.

, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может

обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Исследование в рамках дипломной работы проводилось на базе образовательного учреждения, где я работаю (МБОУ-СОШ № 1 р.п. Степное Советского района Саратовской области. Одной из приоритетных задач учреждения является повышение качества образования путем сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Современное развитие общества выдвигает к системе образования школьников новые требования. Эти требования сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся, воспитанников.

Соблюдение этого требования отражено в образовательной программе, уставе и локальных актах, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся, воспитанников. В сентябре 2009 года на базе района и школы стал функционировать ресурсный центр по вопросам пропаганды здорового образа жизни, целью которого является: выявление, систематизация, апробация, рекомендации к реализации и активное распространение здоровьесберегающих технологий в школе на основе имеющихся научных данных, инновационного опыта собственной деятельности, а также деятельности в РФ.

### **Задачи исследования**

1. Изучить теоретические основы формирования здорового образа жизни школьников.

2. Разработать экспериментальную методику формирования здорового образа жизни для учащихся 9 класса МБОУ-СОШ № 1 р.п.Степное Советского района Саратовской области.

3. Обосновать эффективность внедрения методики по формированию здорового образа жизни в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся 9 класса МБОУ-СОШ № 1 р.п.Степное Советского района Саратовской области

### 2.3 Методы исследования

1. Анализ научно – методической литературы.

2. Методы опроса (анкетирование, беседа).

3. Тренинг.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Для решения поставленных задач были организованы специальные исследования. Они проводились на базе МБОУ-СОШ № 1 р.п.Степное, в период с сентября 2016г. по март 2017 г. Исследование проводилось в 9 классе. Количество, принимавших участие в исследовании составило 40 человек в возрасте от 14 до 15 лет. Исследование было организовано в три этапа:

1.На первом этапе: с сентября по ноябрь 2016 г. были изучены необходимые литературные источники по вопросам исследуемой темы, определены цель, задачи, предмет объект, гипотеза исследования. Разработана экспериментальная методика по формированию здорового образа жизни.

2.На втором этапе исследования: с сентября по октябрь 2016 г. была проведена практическая часть педагогического эксперимента. С этой целью были организованы две группы: контрольная (9 «А» класс) и экспериментальная (9 «Б» класс), группы относительно равны по уровню

физической подготовленности и по уровню заинтересованности в ведении здорового образа жизни. Экспериментальная методика по формированию здорового образа жизни внедрена в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся 9 «Б» класса. Проведено анкетирование учащихся 9 «Б» и 9 «А» классов.

3. На третьем этапе: с декабря по апрель 2017 г. подводились итоги исследования, оформлялась работа, формулировались выводы.

Эффективность экспериментальной методики в ходе эксперимента была подтверждена анкетированием учащихся контрольной и экспериментальной групп МБОУ-СОШ р.п.Степное. Анкетирование проведено в начале второй четверти перед внедрением экспериментальной методики, и в конце четверти. Содержание анкеты способствовало получению информации о знаниях учащихся по вопросам здорового образа жизни. Ответы учащихся помогли нам разработать необходимую информационную программу, на основании полученной нами информации.

В ходе эксперимента мы провели исследование уровня развития силовых способностей юношей и девушек 9-го класса МБОУ-СОШ № 1 р.п.Степное

Данные исследования и подробная информация представлены в дипломной работе.

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

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 9 класса на уроках физической культуры.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

2. В ходе исследования разработана экспериментальная методика формирования здорового образа жизни школьников 9 класса. При разработке использовались материалы журналов «Основы безопасности жизнедеятельности» 1996 год стр. 51», где представлены компоненты здорового образа жизни; журнал «Вестник образования России Сентябрь № 18 '2008» и т.д. Совместно с журналами, изучалась комплексная программа по физическому воспитанию учащихся I-XI классов (В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон), в вариативную часть которой были включены теоретические часы по формированию здорового образа жизни школьников, совместно с МУП ЦРБ. В содержание экспериментальной методики вошли следующие средства и методы: беседа, рассуждения, дискуссия, убеждения, тренинг и

лекция. Реализация методики предполагалась на уроках физкультуры за счет часов вариативного компонента во второй четверти 2016-2017 учебного года.

Методика рассчитана на 6 теоретических часов и содержит: лекцию на тему «Человек и его здоровье»; дискуссию «Зачем человеку знания о здоровом образе жизни?»; беседу «Похитители здоровья и здоровый образ жизни»; тренинг на тему «Проблемы, связанные с наркотиками и профилактика начала употребления наркотиков»; игры «Жизнь с болезнью», «Закончи предложение».

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

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 программы по формированию здорового образа жизни учащихся 9 класса на уроках физической культуры. Эффективность методики по формированию здорового образа жизни школьников подтверждена результатами проведенного анкетирования. Проведя сравнительный анализ анкетирования, проведенного до начала эксперимента и в конце, мы можем анализировать динамику в результатах ответов учащихся и выявить различия между ними. Методика является эффективной, т.к. заметны существенные различия, в отношении учащихся к здоровому образу жизни и стремлению получить наиболее точную и профессиональную информацию о формировании здорового образа жизни и уметь применять ее в жизни.

## **Заключение**

Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить. В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья, физической подготовленности. Недаром в древности утверждали, что в здоровом теле – здоровый дух. Этим и объясняется то, что физическое развитие, физическое воспитание являются неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Вот почему так важно для постоянного своего совершенствования регулярно заниматься физическими упражнениями, быть физически культурным человеком. Не случайно физическая культура считается важнейшей составляющей общей культуры, от состояния которой зависит человеческий прогресс. Естественно при этом, что чем больше в обществе (государстве) будет разносторонне (в том числе и физически) развитых, культурных людей, тем оно будет богаче и сильнее.