

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 физической культуры и спорта

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ
КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Мурадова Джумы Джорадурдыевича

Научный руководитель

доктор педагогических наук,

профессор _____

А.В. Тимушкин

(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта

кандидат педагогических наук,

доцент _____

А.В. Викулов

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее острых на сегодняшний день. Однако состояние здоровья детей по сравнению с показателями конца XX века ухудшается. Уже никого не удивляет, когда в первом классе у детей уже наблюдается ухудшение зрения, осанки, проблемы с желудочно-кишечным трактом. В такой ситуации очевидно, что необходима серьезная работа по повышению уровня здоровья нации. Воспитывать культуру здоровья человека необходимо с детства, а значит, эта задача ложится на школу. Ведь именно в школе дети проводят половину дня. И именно за годы школьного обучения состояние их здоровья заметно ухудшается.

Формирование культуры здоровья – сложный процесс, проходящий под влиянием социальных, культурных, медико-физиологических и педагогических факторов. Последним отводится ключевая роль, поэтому в образовательных учреждениях необходимо уделять большое внимание повышению информированности обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья и формированию устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. То есть, должна выработаться сознательная потребность, система собственных взглядов и убеждений. Основы культуры здоровья обучающихся закладываются в школе учителем.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования – формирование культуры здоровья учащихся второй ступени (9 класс).

Цель исследования – разработка программы внеурочных мероприятий, направленной на повышение культуры здоровья учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические подходы к проблеме формирования

культуры здоровья школьников.

2. Выявить педагогические условия, формы и методы формирования культуры здоровья обучающихся.

3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки отношения школьников к здоровью и факторам его определяющим.

4. Разработать и предложить программу повышения культуры здоровья учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: анкетирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогический эксперимент (констатирующий этап), математико-статистические методы обработки полученных данных.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 39 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы формирования культуры здоровья школьников на современном этапе» проводится теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы, представлены нормативно-правовые документы системы общего образования в области здоровьесбережения, уточнено понятие «культура здоровья» и ее составляющие в трактовке различных авторов. Культура здоровья рассматривается как фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, занимающаяся разработкой и решением теоретических и практических задач гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его адаптации к биологической и социальной среде обитания.

Культура здоровья – это качество, которое нужно формировать. В образовательных учреждениях для формирования культуры здоровья следует создать педагогические условия, которые обеспечат развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, знаниями, умениями и навыками ведения здорового образа жизни.

Работа по сохранению и укреплению здоровья невозможна без соответствующей мотивации. Поэтому важно еще на этапе обучения сформировать у школьников ценностное отношение к здоровью, дать им необходимые знания, привить навыки ведения здорового образа жизни. Образовательный процесс в школе предполагает, наряду с обучением и воспитанием, формирование культуры здоровья обучающихся. Основной базой для формирования культуры здоровья школьников, на наш взгляд, должна стать физическая культура.

Эффективность процесса формирования культуры здоровья школьников зависит от педагогических условий в образовательной организации. Специфика педагогических условий неразрывно связана с процессом, для которого их создают. Сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование ценностного отношения к здоровью, помощь в организации здорового и безопасного образа жизни учащихся в условиях образовательного учреждения – приоритетные направления в воспитании и социализации обучающихся.

Можно выделить следующие педагогические условия формирования культуры здоровья школьников: нормативно-правовые, научно-методические, процессуально-технологические, социально-психологические, административно-кадровые, материально-технические. Создание адекватных педагогических условий будет способствовать профилактике заболеваний, укреплению здоровья, личностным достижениям учащихся, активизации

сотрудничества между различными службами в укреплении здоровья обучающихся и формированию у них культуры здоровья.

Формирование у школьников культуры здоровья предполагает решение комплекса воспитательных задач, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Важно сформировать у них не только определенную систему знаний, но и определенную систему интересов, потребностей, установок, ценностных ориентаций, чувств, эмоциональных реакций, а главное – образа жизни, который обеспечит сохранение и улучшение всех составляющих здоровья. Эта педагогическая деятельность требует комплексного подхода, а также разнородных форм, средств и методов педагогического воздействия.

В настоящее время существует немало форм и методов, которые можно использовать для воспитания культуры здоровья школьников. Один из самых широко применяемых – комплекс форм, средств и методов, связанных с медициной. При этом важную роль играют формы и средства не только традиционной, но и профилактической медицины. К этому же направлению оздоровительной деятельности примыкают средства и методы, связанные с организацией рационального, здоровьесберегающего питания школьников.

Во второй главе «Совершенствование культуры здоровья учащихся средствами физической культуры» теоретически обоснована и разработана **программа повышения культуры здоровья школьников средствами физической культуры**

Формирование культуры здоровья школьников происходит под влиянием школы и семьи. В школе о том, как нужно беречь и укреплять собственное здоровье, почему это важно, учащиеся узнают, изучая разные учебные предметы. Важное место среди них играет физическая культура. Именно она обеспечивает учащихся средствами сохранения и укрепления здоровья, прививает им навыки регулярных занятий физической культурой, как для достижения спортивных результатов, так и в оздоровительных целях.

Базой нашего исследования послужил МОУ «Лицей» г. Балашова. В исследовании принимали участие 20 учащихся 9 класса. Нами был проведен

констатирующий эксперимент, целью которого являлась оценка отношения учащихся к здоровью и здоровому образу жизни как показателя культуры здоровья.

Для этого нами были разработаны тест и опросник. В тесте содержались вопросы, позволяющие оценить, насколько хорошо учащиеся усвоили теоретические знания. Опросник включал в себя ряд утверждений и позволял оценить готовность учащихся к следованию правилам здорового образа жизни. Учащимся необходимо было оценить, во-первых, насколько они желают следовать данному утверждению, т.е. осознают его значимость. Во-вторых, им также нужно было указать, следуют ли они ему на практике.

Анализ результатов тестирования учащихся позволил оценить их информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. В таблице 1. представлено соотношение верных и неверных ответов учащихся на каждый вопрос теста. Это позволяет увидеть, какие вопросы вызвали у них затруднения.

Таблица 1. Ответы учащихся на вопросы тестирования

№ п/п	Текст вопроса	Ответы учащихся (в %)	
		Верно	Неверно
1	Здоровый образ жизни – это	80 %	20%
2	Что такое режим дня?	65%	35%
3	Что такое рациональное питание?	50%	50%
4	Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность	55%	45%
5	Что такое двигательная активность?	60%	40%
6	Что такое закаливание?	45%	55%
7	Что такое личная гигиена?	65%	35%
8	Назовите основные двигательные качества	50%	50%
9	Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:	75%	25%
10	Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?	70%	30%
11	Что не допускает ЗОЖ?	100%	0%
12	Здоровье – это состояние полного...	100%	0%

По результатам тестирования можно сделать вывод, что учащиеся хорошо знают базовые определения здоровья (100% верных ответов) и здорового образа жизни (80 % верных ответов). Однако когда речь заходит о компонентах здорового образа жизни, процент верных ответов снижается. Учащиеся склонны выбирать варианты ответов, содержащие отдельные стороны понятия. Так, на вопрос «Что такое закаливание?», 40 % учащихся выбрали вариант «длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам». Еще 15 % решили, что закаливание ограничивается купанием в зимнее время. Подобную ошибку 35% респондентов допустили при ответе на вопрос «Что такое личная гигиена?», указав вариант «Правила ухода за кожей, телом, зубами». Половина учащихся не смогли правильно назвать двигательные качества, а 40 % не знают, что такое двигательная активность.

Таким образом, учащиеся показали недостаточную осведомленность в вопросах, связанных с отдельными компонентами здорового образа жизни, в том числе касающихся физической активности, направленной на укрепление здоровья.

Предлагаемая нами программа факультативных занятий «Я и мое здоровье» рассчитана на учащихся 9 классов. Разработка содержания и структуры программы основывалась на современных взглядах и принципах, принятых в педагогике, к которым следует отнести:

а) системно-ценностный подход, основа которого состоит в понимании формирования культуры жизнедеятельности как целостного, интегрированного явления, развивающегося в единстве упорядоченности множества элементов и структурных оснований;

б) лично ориентированный подход, позволяющий наполнить формирование культуры жизнедеятельности личности мотивационно-потребностным смыслом;

в) образовательный, который позволяет формировать отношение учащихся к здоровью, его потенциалу на основе освоения и интериоризации знаний;

г) деятельностный подход, предусматривающий включение каждого занимающегося в деятельность по диагностике, анализу и совершенствованию собственной духовно-нравственной и физической природы, формированию здорового стиля жизни.

Программа рассчитана на 10 учебных часов по одному занятию в неделю. Ее цель – формирование культуры здоровья учащихся 9 класса во внеурочной деятельности.

Задачи:

- формирование у школьников знаний о сущности, компонентном составе, критериях здоровья человека, а также факторах, обуславливающих его формирование, сохранение и укрепление;

- содействие осознанию обучающимися необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;

- ознакомление учащихся с различными системами оздоровления.

Тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 3 – Тематический план программы «Я и мое здоровье»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Планируемый результат
Теоретический раздел			
1	Здоровый образ жизни – что это?	1	Сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей
2	Влияние факторов среды на организм	1	Сформировать представление о физическом, биологическом и социальном потенциале человека
3	Способы укрепления здоровья	1	Ознакомить со способами укрепления здоровья
Практический раздел			
4	Ритмическая гимнастика	1	Освоить комплекс упражнений ритмической гимнастики
5	Дыхательная гимнастика	1	Освоить комплекс упражнений дыхательной гимнастики

6	Стретчинг	1	Освоить комплекс упражнений по стретчингу
7	Степ-аэробика	1	Освоить комплекс упражнений фитбол-аэробики
8	Фитбол-аэробика	1	Освоить комплекс упражнений степ-аэробики
9	Самомассаж	1	Изучить технику самомассажа, освоить комплекс упражнений
10	Гимнастика для глаз	1	Освоить комплекс упражнений гимнастики для глаз.
	Итого:	10	

В заключении бакалаврской работы подведены **итоги исследования**, обобщены результаты, подтверждающие решение поставленных задач.

Для сохранения и укрепления здоровья школьников необходима планомерная работа по формированию у них культуры здоровья. Просто рассказать учащимся о необходимости ведения здорового образа жизни недостаточно. Необходимо, чтобы они не только осознавали важность определенного образа жизни, но и сознательно выбирали такой стиль. Значимым элементом является формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. То есть, должна вырабатываться сознательная потребность, система собственных взглядов и убеждений.

Формирование культуры здоровья учащихся будет проходить более эффективно при соблюдении ряда педагогических условий. Их можно определить как совокупность взаимосвязанных положительных предпосылок, которые обеспечивают его оптимальную организацию. Основные группы педагогических условий: нормативно-правовые, научно-методические, процессуально-технологические, социально-психологические, административно-кадровые, материально-технические.

Для оценки отношения учащихся к здоровью и их готовности следовать правилам здорового образа жизни нами был проведен констатирующий эксперимент. В нем приняли участие ученики 9 класса МОУ «Лицей» г. Балашова в количестве 20 человек. Для оценки отношения учащихся к здоровью был разработан тест, содержащий теоретические

вопросы. Оценка готовности соблюдать правила здорового образа жизни проводилась по опроснику, состоявшему из семи утверждений. По каждому утверждению учащемуся необходимо было оценить, насколько он хотел бы ему следовать и насколько готов применять на практике.

Результаты исследования показали, что большинство опрошенных желают следовать правилам, изложенным в утверждениях, но далеко не все это делают. Возможной причиной расхождения в результатах, на наш взгляд, является отсутствие у них привычки к соблюдению правил здорового образа жизни и к физической активности, сформировать которую можно с помощью специальной программы внеурочных занятий.

Разработанная нами программа позволяет рассмотреть теоретические аспекты формирования культуры здоровья учащихся и на практике познакомить их с физкультурно-оздоровительными технологиями, способствующими этому.

Результатом освоения программы может стать повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой, составлению собственных комплексов упражнений на основе изученных технологий. Элементы самомассажа и гимнастики для глаз школьники могут применять дома для снятия утомления и восстановления организма. Также возможна организация спортивной секции с использованием понравившейся учащимся физкультурно-оздоровительной технологии.