

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

Кафедра спортивных дисциплин

«РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕП-
ЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Студентки 5 курса 512 группы

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Маматвалиевой Виктории Абумуслимовны

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук,

Доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав.кафедрой

Кандидат педагогических наук,

Доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Содержание

Введение.....	3
Основное содержание работы.....	5
Заключение	8
Список используемой литературы	10

Введение

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего (Никитушкин В.Г., Спирин В.К., 2002).

Актуальность данной темы на сегодняшний день как никогда очевидна. Так как вопросы охраны и здоровья детей становятся на сегодняшний день приоритетными в связи сложившейся обстановкой в системе образования общеобразовательных школах, а так же дошкольных учреждениях.

Актуальна эта тема в связи устоявшимся на сегодняшний день мнением, что школа здоровья детям не прибавляет, а скорее даже наоборот.

Исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящие в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Тема данного исследования – «Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья школьников».

Цель работы: изучение влияния занятий физическими упражнениями как определяющего компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы. А также рассмотреть отношение и взгляд на здоровый образ жизни учащихся и установить индивидуальный жизнь каждого из них.

Объект: процесс занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры и влияние их на укрепление, и оздоровление учащихся, реакция организма на физические нагрузки, а так же сам образовательный процесс обучения в представлении о здоровом образе жизни.

Предмет работы: учащиеся 8 класса МОУ СОШ с. Козловка № 1 Питерского района в количестве 25 человек (12 мальчиков, 13 девочек).

Гипотеза: Если акцентировать влияние на воспитание и формирование основ здорового образа и стиля жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, то это будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учеников.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи исследования:

Задачи работы:

1. Изучить состояние вопроса по литературным источникам.
2. Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни современных школьников среднего возраста.
3. Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных школьников.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогический эксперимент (по Э.Н.Вайнер 2001).
3. Анкетирование.
4. Математическая обработка данных эксперимента.
5. Обработка данных анкетирования.
6. Анализ результатов.

Структура работы. 47 страниц, на которых имеются 2 таблицы, 55 источников. Настоящая работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений. Первая глава посвящена анализу литературных источников по заявленной теме. Вторая глава освещает организацию и проведение педагогического исследования, в третьей приведен сравнительный анализ результатов исследования.

Основное содержание работы

В первой главе проведен обзор литературных источников по теме исследования. Были рассмотрены различные факторы здорового образа жизни, а также современные проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни школьников.

В структуре заболеваемости школьников подавляющая часть патологий приходится на долю болезней органов дыхания. С возрастом в процессе обучения в школе прогрессивно нарастает число заболеваний кожи, зрения, травм. Очень высокие данные по таким заболеваниям, как тонзиллит, гайморит, кариес, являющихся первопричиной развития хронических заболеваний сердечно-сосудистой, мочеполовой, двигательной и других систем. Серьезными нарушениями отличается и психоэмоциональная сфера здоровья школьников. У многих детей диагностируется по 2-3 патологии (Э.Н. Вайнер 2001).

Среди основных составляющих здорового образа жизни в дипломной работе отмечены: плодотворный труд, отказ от разрушителей здоровья, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, оптимальный режим двигательной активности и знания.

Также в первой главе отмечена роль физических упражнений в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников.

Физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, интеллектуальные процессы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является не повышение

уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более, что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

Во второй главе приведены организация и методы исследования. Весь экспериментальный материал, включенный в квалификационную работу был получен на базе МОУ «СОШ с. Козловка 1 Питерского района Саратовской области. В исследовании приняли участие учащиеся 8 класса. Эксперимент проводился с января 2017 года по апрель 2017 года. В исследовании приняли участие 25 практически здоровых испытуемых (12 мальчиков и 13 девочек).

Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни учащихся и их отношения к своему здоровью.

Для определения влияния физической нагрузки на организм испытуемых мы провели исследование реакции пульса учащихся на 20 приседаний.

В третьей главе дипломной работы проанализированы результаты исследования. При анализе анкеты мы установили, что у 57 % испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни. Он указывает на то, что данная группа школьников, знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживается в своей жизнедеятельности. При этом низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался у 31 % испытуемых, и только 12 % школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития. Это обстоятельство, возможно, указывает на то, что у испытуемых заложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни, а, следовательно, и недостаточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохранению и укреплению. При этом, несмотря на то, что 42 % опрошенных школьников регулярно занимаются спортом и посещают спортивные секции разного характера, только 19 % постоянно делают

зарядку. Несмотря на низкий процент хронических заболеваний 19 % (5 человек), регулярно обращаются к врачу 62 % обследованных учащихся. При этом затрудняются ответить на вопрос о том, страдают хроническими заболеваниями или нет 23 % восьмиклассников. Отношение к уроку физической культуры и желание посещать его установлено у 65 %, при этом вообще не желают посещать этот урок 12 % опрошенных. Необходимо отметить, что 35 % школьников 8 класса употребляют спиртные напитки и 16 % курят табачные изделия. Эти данные свидетельствуют о том, что среди учащихся 8 класса имеется большой процент школьников, ведущих нездоровый образ жизни.

Также было установлено, что всего 19 % испытуемых высокую степень адаптации к физическим нагрузкам. При этом у 39 % школьников наблюдаются нарушения тренировочного процесса, что может служить показателем наличия у них различного рода заболеваний.

По итогам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

2. Одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни школьников среднего возраста играют потребность, мотивация, позволяющие ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.

3. Наши исследования позволили установить, что занятия физическими упражнениями благотворно влияют на сохранение и укрепление здоровья. Данные о низкой заинтересованности учащихся в занятиях физической культурой и спортом подтверждаются средними (42 %) адаптационными возможностями большинства школьников.

Заключение

Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, связочно-суставной аппарат, содействуя устранению сколиоза. Поэтому неправы родители, охраняющие физически ослабленных детей от занятий физической культурой и физических упражнений. Этим они только вредят их здоровью. Утром дети школьного возраста могут заниматься зарядкой, и родители должны следить за систематичностью ее выполнения. Дома во время перерывов при выполнении школьных занятий дети должны сделать несколько физкультурных упражнений, предварительно проветрив комнату. Хочется добавить, что большое значение имеет наблюдение за правильной осанкой детей, как дома, так и в школе.

Напомним родителям о том, что дети-школьники нередко по разным причинам уклоняются от занятий по физкультуре в школе, вплоть до симуляции болезни. Многие родители независимо от уровня образования и культуры быстро соглашаются с детьми и всячески содействуют им в освобождении от уроков физкультуры в школе.

Врачебное наблюдение за развитием и состоянием здоровья таких детей убедительно показывает, что эти освобождения вредны детям и часто приводят к тяжелым формам умственного утомления и резкому ослаблению всего организма. Хочется подчеркнуть, что дети, страдающие острыми или хроническими заболеваниями, тоже нуждаются в физических упражнениях.

Физические упражнения сохраняют и укрепляют здоровье детей, а также конечно способствуют оздоровлению детей, имеющих отклонения в здоровье.

И, конечно же, одно из ведущих мест в формировании здорового образа жизни и формирования здоровья, по результатам нашей исследовательской работы у школьников среднего возраста является потребность и мотивация, позволяющие ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья. Именно в этом случае, большую роль

играет семья, школа, педагог, общество и окружение в котором ребенок находится. Именно в этом случае в школе основной задачей является создание у школьников мотивации на здоровый образ жизни и, конечно же, здесь без принципов и учетов педагогики не обойтись. Учет валеологических подходов позволяет правильно построить сам педагогический процесс и создать необходимые внешнесредовые условия в школе и дома. Известно, что система воспитания выступает как механизм и способ воспроизводства общества.

Целью воспитания, является формирование здорового человека. Задача такого воспитания в школе, кроется в формировании у школьника установки на здоровый образ жизни.

Главной задачей педагогов, родителей, и всех соответствующих служб донести, внушить детям, с самого раннего возраста, активизировать потребность и собственную мотивацию в ребенке и подростке, что ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, недопущение к себе вредных и пагубных привычек - это залог успешной и счастливой жизни в будущем каждого ребенка, а далее, следовательно, и взрослого человека, семьянина и полноправного члена общества.

Список используемой литературы

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. - 48 с.
1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФК и С., 1985. – 176с.
2. Айзман Р.И. с соавт. Валеология: учебная программа для общеобразовательных школ. - Новосибирск: НГПУ, 1996. - 19 с.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФиС, 1987. - 63с.
4. Андрейченко Л.А. Философия. Ставрополь, 2000.
5. Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей. //Физическая культура в школе. – 1993, № 3. – 28 – 36с.
6. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – с. 172 – 174.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
8. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и практика физической культуры. 1994, № 4. – с. 3 –5.
9. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999. – 103с.
10. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников. // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. – с. 30 – 31.

11. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: Наука, - 1987. - 125с.
12. Валеология: Программа для учащихся 1-11-х классов общеобразовательных школ /Под общ. ред. О.Л. Трещевой. Омск.
13. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
14. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи //Теор. и практ. физ.культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
15. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 8. – с. 9 – 12.
16. Гневушев В.В., Сивакова Н.Н., Краснов Ю.П. Система биоэкономической психомоторной оздоровительной физической культуры. – Ставрополь: Изд-во СГМА, 2002. – 31 с.
17. Гундаров И.А., Киселев Н.В., Копина О.С. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ, 1989. – 30с.
18. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции.
19. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. 1999. – с.1-35.
20. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2002, № 8. – с. 2 – 5.
21. Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-

практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – с. 179 – 181.

22. Зусманович Ф.Н. Валеология: Учеб. пос. Курган, 1998. - 56 с.

23. Иванов К.П., Кисляков Ю.Я. Энергетические потребности и кислородное обеспечение головного мозга. - Л.: Наука, 1979. - 215 с.

24. Кардашенко В.Н. Некоторые вопросы гигиены детей и подростков в связи с научно-техническим прогрессом // Гигиена и санитария. – 1973, №3. С. 66-68.

25. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарство от простуды. – М.: Знание, 1989. – 76с.

26. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. - Киев: Наукова думка, 1991. - 208 с.

27. Конышев В.А. Питание и регулирующие системы организма. - М.: Медицина, 1985. - 224 с.

28. Коростелев Н.Б. слагаемые здоровья. – М.: Знание

29. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. – М.: ФкиС, 1990. – 94 с.

30. Лопотенко А.В., Стеблецов Е.А., физическая культура и ее виды в реальных потребностях молодежи. // теория и практика физической культуры. – 1997, № 6. – с. 26.

31. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

32. Магомедов А. История философии. Ставрополь, 2000. – с.453 – 642.

33. Мак-Ильвейн Г. Биохимия и центральная нервная система. - М.: Изд. иностр. лит., 1962. - 420 с.

34. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001. – 320с.

35. Марьясис Е.Д., Ахвердова А.Г. – Уроки семейной физни. – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1987. – 49с.

36. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, с. 14 – 24.
37. Муровос И.В. Проблемы геронтологии и гериатрии в ортопедии и травматологии. – Киев: Здоровье, 1986. – 102с.
38. Нестерин М.Ф., Конышев В.А. Роль волокон пищи в гомеостатических регуляциях организма // Физиология человека. 1980, т. 6, № 3, с. 531-542.
39. Никитюк Б.А. Акселерация развития (причины, механизмы, проявления и последствия) // Итоги науки и техники. Серия Антропология. – М.: АМН СССР, 1989. – Т. 3. – с. 5 – 76.
40. Нилуашев С. Физической воспитание и здоровье // Физическая культура в школе. – 1993. - №3. – С. –2-4.
41. Павлова И.В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза: Автореф. канд. дис. Омск, 1999. - 20 с.
42. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников).
43. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. - Ставрополь, СГУ, 1998. - 111с.
44. Соловьев Г.М., Прокопенко Т.И. Центры здоровья как организационно-педагогических фактор и условие формирования здорового образа жизни студентов. // Теория и практика физической культуры . – 1999, № 4. – с.21
45. Солодков А.С. Есина Е.М. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга. // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – 1999, № 1 – 2 , с. 12 – 15.
46. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1992. - 270 с.
47. Терещева О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 2. – с. 8 – 12.

48. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – Руководство для врачей. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1991. – 560с.
49. Трещева О.Л. Валеология: факультативный курс для 1-го класса: Учебное пособие. Омск, 1997. - 31 с.
50. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов //Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб, 1999, с. 176-177.
51. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 8, с. 8-11.
52. Хасин Л.А., Громыко В.В., Рафалович А.Б. Тест для определения уровня физической подготовленности учащихся 7-17 лет.
53. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебн. пос. для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1990. – 320с.
54. Худолеева О.В. Главная забота школы // Физическая культура в школе. – 1997. - №5. –С. 12-15.
55. Щедрина А.Г. Онтогонез и теория здоровья. - Новосибирск: Наука, 1989. - 136 с.