

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 517 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Амировой Муслимы Николаевны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## Введение

**Актуальность.** Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что здоровье человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни.

Чтобы вести здоровый образ жизни мало знать, что делать (знать теорию) и как делать (владеть умениями и навыками), главное – надо, укрепляя здоровье, относиться к нему как к особой ценности, хотеть вести здоровый образ жизни. Сила желания определяет и уровень знаний о здоровье, и степень владения практическими оздоровительными умениями и навыками.

Здоровье — ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Однако далеко не все школьники считают своё здоровье ценностью.

Причины этого — и незнание реальных угроз здоровью, и излишняя уверенность в неистощимости ресурсов организма, и надежда лишь на возможности медицины. А главное — просто неумение осознать состояние своего организма в ситуациях каждого дня.

Таким образом, налицо проблема: изменить ориентацию учащихся на здоровье и здоровый образ жизни. В настоящее время решение этой проблемы — задача и обязанность общеобразовательных школ.

Первоначально здоровый образ жизни ребенка создается в семье и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе, взаимоотношение родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

В данной квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** формирования основ здорового образа жизни у детей старшего школьного возраста.

**Тема** работы – «Исследование условий формирования основ здорового образа жизни у школьников».

**Предмет** исследования – средства создания системы единого педагогического пространства для успешного построения модели здорового образа жизни, физического совершенства и укрепления здоровья.

**Объект** исследования – процесс формирования основ здорового образа жизни в условиях общеобразовательной школы.

Выявление влияния целенаправленной работы общеобразовательной школы на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего школьного возраста – **цель** данного исследования.

**Задачи** исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования ЗОЖ;
2. Представить формы, средства и методы, способствующие формированию основ здорового образа жизни у учащихся старшего школьного возраста.
3. Анкетирование
4. тестирование

В соответствии с целями и задачами исследования нами была выдвинута следующая **гипотеза**: основываясь на положениях, приведенных в литературных источниках по данной проблеме, наблюдениях в ходе практической деятельности, можно предположить, что создание определенных условий в общеобразовательной школе, воздействующих на биологическую сферу человека, оказывает положительное влияние на эмоциональную, интеллектуальную сферу личности, на формирование ЗОЖ.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. Изучение и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Глава первая «Анализ литературных источников» раскрывает понятие «здоровье», его содержание и критерии, функциональные резервы организма и представляет такие основы здорового образа жизни как: режим труда и отдыха, профилактика вредных привычек, режим питания, личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ

Во второй главе «Педагогическое исследование» мы приводим описание организации и проведения педагогического исследования, анализ его результатов и методические рекомендации.

## Основное содержание работы

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и общества в целом. Однако далеко не все школьники считают своё здоровье ценностью.

Чтобы вести здоровый образ жизни мало знать, что делать (знать теорию) и как делать (владеть умениями и навыками), главное, надо укреплять здоровье, относиться к нему, как к особой ценности, хотеть вести здоровый образ жизни. Сила желания определяет уровень знаний о здоровье, и степень владения практическими оздоровительными умениями и навыками.

Первоначально здоровый образ жизни ребёнка создаётся в семье и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе, взаимодействие родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Задачи исследования:

-изучить научно-методическую литературу по проблеме здорового образа жизни;

- провести тестирование;

-представить формы, средства и методы, способствующие формированию основ здорового образа жизни у учащихся старшего возраста;

-апробация представленных форм, средств и методов и результативность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1.Изучение и обобщение литературных источников.

2.Педагогическое наблюдение.

3.Контрольное тестирование

**Изучение и обобщение литературных источников.**

Анализ литературных источников раскрывает понятие «здоровье», его содержание и критерии, функциональные резервы организма и представляет такие основы здорового образа жизни, как режим труда и отдыха, профилактика вредных привычек, режим питания, личная гигиена и её роль в

формировании здорового образа жизни. Основываясь на положения, приведённых в литературных источниках по данной проблеме, можно предположить, что создание определённых условий в общеобразовательной школе, воздействующих на биологическую сферу человека оказывает положительное влияние на эмоциональную, интеллектуальную сферу личности, на формирование здорового образа жизни.

### **Педагогическое наблюдение**

В процессе исследования и проведения педагогического эксперимента проводились специальные наблюдения с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас проблеме. В педагогических наблюдениях особое внимание уделялось следующим вопросам.

1. Как преподаватели физической культуры ориентируются в подборе средств и методов развития, способствующих формированию основ здорового образа жизни у детей старшего школьного возраста.
2. Какие упражнения берутся за основу проведения контрольного тестирования.

Кроме того, педагогические наблюдения были направлены на выявление конкретных сторон содержания и методики проведения, направленных на сохранение и укрепления здоровья.

### **Контрольное тестирование**

Также нами проводилось тестирование с целью выявления места здоровья в системе жизненных ценностей и мотивации в желании его улучшить. В первой анкете надо было из девяти предположенных понятий выделить три наиболее важных и три наименее важных понятий. Им соответственно присваиваются 1,2,3 и 7,8,9 места. Три остаются невыбранными. Такой подход показывает противоположенные позиции. Место в списке понятие «здоровье» позволяет судить о его месте в иерархии и других ценностей, отношение каждого участника тестирования к здоровому образу жизни.

Список предлагаемых ценностей:

Труд (учёба, подготовка к профессии, желанная работа);  
Окружающий мир (природа и животные);  
Общение с друзьями, окружающими людьми;  
Любовь (отношение с противоположным полом);  
Здоровье, здоровый образ жизни;  
Наука и искусство;  
Нравственность (добро и зло, духовность);  
Семья;  
Материальная обеспеченность.

Второй тест позволил нам определить ведущий (преобладающий) тип мотивации в отношении к ЗОЖ (эстетический, практический, познавательный, прагматичный). Эстетический – «Занимаюсь аэробикой, потому что это красиво»; познавательный – «Занимаюсь аэробикой, потому что хочу научиться красиво двигаться»; прагматичный – «Занимаюсь аэробикой, так как это полезно для здоровья».

Учащимся предлагается выбрать для себя наиболее приемлемый для них вариант действия. Предпочитаемый вид действия позволяет судить о характере мотивации поведения.

Предлагается 12 пар ответов (вариант А и вариант Б), которые составлены так, чтобы каждый тип мотивации встречался 6 раз. Выборы одного или другого типа обуславливают преобладание того или иного типа деятельности. Отвечать надо не раздумывая, так как первая реакция наиболее точно отражает мнение.

## Заключение

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности [10].

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих [27]:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни – так называемое «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового

образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств. Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения. С учетом этого, проведение целенаправленных массовых акций с привлечением известных личностей, оказывающих влияние на общественное мнение, может оказаться самым результативным.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки физкультуры в школе, физкульт-паузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры.

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. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.