

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Потлова Ильи Федоровича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

Актуальность исследования. 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).

По данным Минздрава, до 60-70% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 %, а в Санкт-Петербурге здоровых выпускников всего 3 – 4 % (Зусманович Ф.Н., 1998, Хасин Л.А., Громыко В.В., Рафалович А.Б., 1999).

Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению (Петраковский Б.В., 1998). Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а так же стиль жизни современных школьников.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению (Трещева О.Л., 1998). Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а так же забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы (1998), в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному

самоопределению. Все это возможно только при наличии здоровьесоздающей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной воспитательной работы по формированию стиля жизнедеятельности (Абаксимова Н.П., 2000, Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1995, Жулина Г.В., 2002).

В свою очередь, здоровьесоздающая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни (Павлова И.В., 1999).

Таким образом, изучение отношения современных школьников к основам здорового образа жизни и физической культуре как неотъемлемой составляющей формирования его является актуальным, так как содержит важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Объект исследования: процесс укрепления здоровья школьников.

Предмет исследования: адаптационные возможности организма школьников среднего школьного возраста.

Цель исследования является изучение влияния занятий физическими упражнениями как определяющего компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования: акцентируемое влияние на формирование основ здорового образа жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Задачи исследования:

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.

Методы исследования:

1. Изучение литературных источников;

2. Анкетирование;

3. Педагогический эксперимент.

Весь экспериментальный материал, включенный в квалификационную работу был получен на базе города Саратов МОУ СОШ № 95. В исследования приняли участие учащиеся 7 «А» класса. Эксперимент проводился в февраль 2019 года. В нем приняли участие 26 практически здоровых испытуемых (17 мальчик и 9 девочек). В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие.

Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни учащихся и их отношения к своему здоровью. Состав вопросов анкеты приведен в подразделе ниже.

Для определения влияния физической нагрузки на организм испытуемых мы провели исследование реакции пульса учащихся на 20 приседаний, методика проведения эксперимента представлена в подразделе ниже.

Выбор методов исследования определяется, прежде всего, конкретными задачами научной работы. Решение некоторых проблем физического воспитания требует использования в комплексе с педагогическими и физиологическими методами исследования.

Метод предполагал изучение литературных источников, их описание и систематизацию по проблеме исследования. Главной задачей анализа литературных источников является определение того, что ранее сделано другими исследователями по теме, поставленной для разработки. Изучение

основных компонентов формирования здорового образа жизни и влияние на укрепление здоровья школьников физических упражнений было основной целью данной работы. По итогам изучения специальной научной литературы и документальных источников был сформирован основной материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы.

Анкетирование проводилось с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни (см. приложение 1).

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

Формирование основ здорового образа жизни с малых лет, бережное отношение к своему здоровью на протяжении всей жизни является основой существования человека. Только здоровый человек может плодотворно трудиться, и приносить пользу обществу.

Резкое ухудшение здоровья учащихся во многом определяется нервной средой обитания, дисгармонией между умственными и физическими нагрузками на организм учащихся в современном учебно-воспитательном процессе. По данным 2018 года каждый выпускник школы имеет 2 или 3 заболевания, которые зачастую хронические. Лишь 10 % детей, получивших среднее образование могут считаться практически здоровыми. При этом с каждым годом объем преподаваемых знаний увеличивается. Однако нормам и навыкам здорового образа жизни в школах по прежнему уделяется мало внимания. Это подтверждают и результаты проведенного нами исследования.

Так при анализе анкеты мы установили, что у 57 % испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни (таблица 1). Он указывает на то, что данная группа школьников, знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживается в своей жизнедеятельности.

Таблица 1 - Среднестатистические результаты оценки здорового образа жизни учащихся общеобразовательной школы.

показатели	Уровни оценки ЗОЖ		
	Высокий	Средний	Низкий
	12 %	57 %	31 %

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, 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 % семиклассников. Отношение у 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 7 класса употребляют спиртные напитки и 16 % курят табачные изделия. Эти данные свидетельствуют о том, что среди учащихся 7 класса имеется большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни. Полученные данные в результате анкетирования подтверждаются показателями функциональной пробы (таблица 2).

Таблица 2 - Среднестатистические результаты оценки адаптационных возможностей школьников.

Процентное соотношение	Уровни тренированности сердечно-сосудистой системы			
	высокий	средний	удовлетворит.	неудовлетвор.
ЧСС до и после нагрузки	19 %	42 %	27 %	12 %

Как видно из таблицы 2 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.

Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников (Гущина С.В., 2002, Бадалов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П., 2002). Учебно-воспитательный процесс с большим объемом

нагрузки, особенно в области сенсорного и умственного развития неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью школьников (Солодков А.С., Есина Е.М., 1999). Влиянии школьной гиподинамии на детей всех возрастных групп способствует увеличению числа заболеваний, снижению порога иммунобиологического барьера, росту простудных заболеваний и тем самым снижению качества образования.

Поэтому первостепенная задача, стоящая перед учителями физической культуры и педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале - всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры (Нилуашев С., 1993).