

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Роль физического воспитания в формировании здорового
образа жизни школьников в возрасте 15-17 лет»**

студента 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно – оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Юсупова Гусейна Бариевича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А Антипова

подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2020

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей становится все более актуальной. Общество проявляет широкий интерес к пониманию того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от социально-политических отношений, акцент делается на здоровье детей, без которых у страны нет будущего. Проблема здоровья ученика становится приоритетной для развития системы образования современной школы, стратегической целью которой является воспитание и развитие свободного, счастливого человека, обогащенного научными знаниями о природе и человеке, готового к творческой деятельности и нравственности.поведение.

Наиболее важными исследованиями о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни у школьников и с особым вниманием являются труды Н.П. Абаскалова, О.Ю. Баладанова, И.З. Козловский О.П. Бахтинова В.К. Бальсевич Л.И. Лубышева и другие авторы. Мы разделяем мнение А. Г. Сухарева, который считает, что индивидуальный образ жизни активно формируется в подростковом возрасте. Это связано с развитием таких важных психических новообразований у подростков, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактное логическое мышление, рефлексия, уверенность в себе и чувство собственного достоинства.

Эти новые формирования делают так важно для молодых людей определять свой собственный образ жизни. Поэтому на этом этапе взросления важно научить молодых людей выработать полезные привычки, научить их, как справляться со своим поведением, и таким образом достичь субъективности в сохранении и укреплении здоровья. По этой причине проблема здоровья школьника становится приоритетной в развитии образовательной системы современной школы, стратегической целью

которой является воспитание и развитие свободного, жизнерадостного человека, обогащенного научными знаниями о природе и человеке, готов к творческому творчеству и нравственному поведению. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформирования общеобразовательной школы, в котором здоровье школьников находится на одном из первых мест.

Гипотеза исследования: предполагается, что последовательное и систематическое влияние на формирование основ здорового образа жизни школьников 15-17 лет с учетом их половозрастных и индивидуальных параметров посредством развития мотивации и потребности в занятиях физической культурой, будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

Объектом исследования является процесс физического воспитания школьников в возрасте 15-17 лет через дисциплину «Физическая культура».

Предметом исследования является влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни у учащихся 15-17 лет.

Целью данной работы является теоретическое обоснование и обзор влияния физических упражнений на формирование привычек здорового образа жизни школьников в возрасте от 15 до 17 лет в экспериментальной работе.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. определение теоретических основ формирования здорового образа жизни у учащихся в возрасте от 15 до 17 лет;
2. адаптация авторской программы Э. Н. Вайнера для создания здорового образа жизни учащихся в возрасте от 15 до 17 лет с учетом их возраста и пола, а также физических данных;
3. проверить эффективность программы по повышению физической активности школьника в возрасте от 15 до 17 лет.

Методы исследования: наблюдение, обсуждение, анализ литературы, анкетирование, эксперимент, статистический метод, математический анализ.

Практическая значимость работы заключается в том, что анализ и интерпретация данных, полученных экспериментально, позволят рационально выстроить режим дня подростка, включая необходимый минимум физической активности; среди прочего, определение оптимального режима физической активности и физической активности, знание индивидуальных и физиологических и возрастных особенностей человеческого организма позволит избежать перегрузок и любительского подхода при установлении нормы физической активности, а также минимизировать существующие негативные отношения к физическому воспитанию, создать позитивную мотивацию и постоянную потребность для спорта. Научно-исследовательская база: 9-11 классы в средней школе МБОУ.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

Глава 1. Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников

1.1 Морфологические особенности и функциональные возможности организма школьников 12-14 лет

Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах индивидуального развития. Характеристики физического и физического развития человека во многом зависят от его конституции.

Физическое развитие является одним из показателей уровня здоровья населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время они существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых во многом определяется возрастом.

Физическое развитие относится к продолжающимся биологическим процессам. На каждой возрастной стадии они характеризуются определенным комплексом морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств тела, связанных друг с другом и с внешней средой, и, благодаря этой особенности, резервом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовленности, мышечной и умственной работоспособности.

Целью являются показатели, которые определяются специальными устройствами. К ним относятся показатели артериального давления, жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений, мышечной силы, а также все антропометрические показатели, которые характеризуют уровень физического развития и физического состояния, которые регистрируются во время медицинского мониторинга.

Субъективные показатели - это те, которые записываются на основе собственных чувств. К ним относятся: настроение, настроение, отношение к занятиям, терпимость к занятиям, боль, сон, аппетит.

1.2 Характеристика основных и специальных физических способностей школьников

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить как способность преодолевать внешнее сопротивление или сопротивляться ему посредством мышечных усилий.

Большое количество исследований было посвящено возрастному развитию силы отдельных групп мышц у детей среднего и старшего школьного возраста. Установлено, что в старшем школьном возрасте наблюдается активный рост силы и силы рук. Это позволяет увеличить количество силовых тренировок за этот период.

Исследователи делают аналогичные выводы при изучении силы сгибателей и разгибателей нижних и верхних конечностей у школьников разного возраста и пола. Установлено, что возрастное развитие различных групп мышц происходит неравномерно и индивидуально: каждая из них проходит свой путь развития в процессе онтогенеза. Таким образом, для сгибателей кисти, а также для других групп мышц характерно постоянное увеличение абсолютной силы с возрастом. Девочки в возрасте 8–15 лет показали значительное увеличение силы мышц кисти и спины, с 10 до 11 лет - для всех трех групп мышц, с 11 до 12 лет - силы мышц спины и ног, с 12 до 13 - силы мышц кисти и спины обратно[8,11-15].

1.3 Влияние средств физической культуры на здоровье школьников 15-17 лет

Исследования показали, что для значительных изменений в физической форме более эффективного и устойчивого воздействия упражнений на развитие силы, скорости, гибкости и других жизненно важных для человека характеристик недостаточно для двух уроков в

неделю. Кроме того, ученику необходимо прививать любовь к себе, помимо систематической работы над своим физическим развитием один или два раза в неделю, а также желание и настойчивость строго выполнять ежедневные утренние упражнения, а также темперамент. Только в этом случае происходит значительное улучшение вашего здоровья и физического состояния, даже если на начальном этапе были нарушения жизненно важных функций и заболеваний

1.4 Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности как одни из важнейших компонентов здорового образа жизни

Решение проблемы оптимального двигательного режима в образовательных учреждениях становится важной гигиенически-медицинской проблемой и в то же время социально-экономической, поскольку дети школьного возраста особенно чувствительны к последствиям малоподвижного образа жизни. Поэтому это положение имеет особое значение в воспитании детей среднего школьного возраста из-за увеличения доли психического стресса в общем рационе дня. Поэтому рационально организованная двигательная активность является обязательным условием для отдыха детей после интенсивного психического напряжения в классе.

В настоящее время имеются данные, характеризующие возраст, пол и индивидуальные особенности физической активности школьников. Многие ученые, такие как Е.А. Тимофеева В.А. Шишкина, изучали физическую активность старших школьников, говорит, что физическая активность мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не были обнаружены у младших школьников.

Глава 2. Экспериментальная часть педагогического исследования

В результате предварительных испытаний в начале и в конце учебной практики было выявлено изменение основных восходящих показателей.

Так, на ранних этапах теста 94,3% школьников показали нормальные физиологические результаты. На заключительном этапе теста с наивысшими результатами ученики достигли подъема тела за 2 минуты. Увеличение было в 8 раз. В процентах 14,1%. Увеличение результатов, показанное в Таблице 2.3., указывает на незначительное увеличение всех параметров испытаний.

Рост результатов произошел в прыжках в длину с места - 4,4%, в «челночной гонке» результат вырос до 2,8%. В остальных контрольных упражнениях рост не превышал одного процента. Процесс обучения школьников проводился в плановом режиме без акцента на специальных мероприятиях по улучшению физических навыков.

Таблица 2.3.

Прирост результатов физической подготовленности учащихся 11 класса и их процентное соотношение

№	Учащиеся 11 класса		
	показатели	прирост	Процент
1	Поднимание туловища (кол-во)	8	14,1%
2	Тест «Ёлочка» (с)	0,3	0,1%
3	Прыжок вверх по Абалакову (см)	5,8	4,4%
4	«Челночный бег» (с)	0,3	2,8%
5	Прыжок в длину с места (м)	0,15	4,2%

Важным показателем физической подготовленности учащихся стал результат: «прыжок в длину с места», показатель увеличился в среднем на 0,15 (см) в 9-м и 11-м классах, что соответствовало 4,2%.

Таким образом, для многих людей, включая нашу возрастную группу, физическое воспитание в целом является базовым условием формирования и реализации здорового образа жизни. Сегодня, при умелой, правильной и методически правильной организации занятий по физическому воспитанию, массовых внеклассных спортивных мероприятий, можно привлечь большее количество подростков, тем самым увеличив здоровый генетический комплекс нашей страны.

Заключение

Таким образом, суммируя проделанную работу, можно сделать следующие выводы.

Здоровый образ жизни - это показатель того, как человек реализует условия жизни вокруг себя для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная физическая активность; хорошее питание; уважение к режиму дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

Чтобы определить роль физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников в возрасте от 15 до 17 лет, были проведены эксперименты по составлению отчетов и обучению, в ходе которых выяснилось, что:

- результаты нашего исследования подтверждают мнение современных авторов, таких как С.В.Гущина, О.Ю. Баладанов И.З. Козловский, О.П. Бахтинов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция терять здоровье;

- во время испытаний были выявлены следующие факты: физиологические показатели старшеклассников (94,3%) находятся в нормальном состоянии, то есть физиологические процессы (частота сердечных сокращений) протекают без отклонений. Только 5,7% из 100% подростков по медицинским показаниям (хронические заболевания) имеют ограничения в физическом воспитании. Моторные свойства (87,6%) остаются на соответствующем уровне. Особое внимание следует обратить на образ жизни старшеклассников (73,3%);

- для подавляющего большинства учеников 11-х классов важны физическая активность, занятия физкультурой и занятия спортом, они признают прямую связь между здоровым образом жизни и спортом;

- комментируя данные, полученные учениками 9-го класса, мы видим положительную тенденцию в том, что большинство детей все еще посещают

занятия с желанием и интересом, но некоторые из них занимаются только для того, чтобы получить хорошую оценку;

- После внедрения оригинальных методов Вайнера в физкультуру было установлено, что средний уровень оценки здорового образа жизни увеличился на 3%, т.е. повысился интерес молодежи к физическому воспитанию и регулярным посещениям спортзала возрос.

Что касается подростков, всегда следует иметь в виду, что не всегда подросток может обеспечить надлежащий образ жизни. Многое зависит от родителей, организаторов образования и учителей. В этом смысле подросток пассивен, но его будущее поведение во многом будет зависеть от того, как организована его жизнь.

Обучение гигиене и образованию имеют важное значение для поддержания и укрепления здоровья и должны быть комплексными и непрерывными, стимулируя активные и сознательные действия для: улучшения своего физического и психического здоровья; отказа от вредного поведения и воздействия окружающих; критическое отношение к людям, которые наносят вред своему здоровью и окружающей среде.

Результаты нашего исследования подтверждают мнение современных авторов о том, что изучение роли физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся в возрасте от 15 до 17 лет является важным и актуальным в связи с потерей здоровья учащихся в школе.

Список использованной литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и школьников в системе “школа-вуз” [Текст] / Н. П. Абаскалова. - :автореф. докт. дис., Барнаул, 2013. - 48 с.
2. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.: ФК и С., 2011. - 176 с.
3. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011-63 с.
4. Айзман, Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. Ц. Айзман. М.: 2013. - 27 с.
5. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. [Текст] / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 172 - 174.
6. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева //Теория и практика физической культуры, 2012, № 4, - с. 2 – 7
7. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. М.: 2012. -207 с.
8. Быховская, И. М., Лубышева, Л. И., Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 5. - с. 11- 15.
9. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2013, 269 с.
10. Волков, Н. И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. [Текст] / Н. И. Волков// Теория и практика физической культуры. - 2011, № 8. - с. 9 - 12