

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОЦИАЛЬНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ  
ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно–оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Долмашкина Леонида Валерьевича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

**Актуальность исследования.** Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами. Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых). Ежегодно до 300 тысяч юношей (около 35%) не способны нести воинскую службу по медицинским показаниям. Сегодня эта трагедия уже «перекинулась» на репродуктивные возможности народа, на психическое и телесное развитие и здоровье младенцев.

Согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А.Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800 - 900 уже имеют врожденные пороки развития. А в школу они приходят еще более ослабленными (Л. Татарникова, 2013). Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической

мерой. Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

**Тема** исследования – «Социально – педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у школьников на примере занятий волейболом».

**Цель** исследования – выявить влияние занятий волейболом на укрепление здоровья у школьников.

**Объект** исследования – организация учебно – воспитательного процесса по волейболу в спортивной секции.

**Предмет** исследования – средства и методы волейбольного спорта, способствующие формированию основ здорового образа жизни.

**Задачи** исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- выявить влияние занятий волейболом на здоровье обучающихся;
- экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей школьного возраста, как средства повышения двигательной активности.

**Гипотеза исследования:** Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье обучающихся. Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей школьного возраста, как средства повышения двигательной активности.

Практическое значение моей исследовательской работы состоит в том, что ее результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания обучающихся, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы:

- аналитический обзор;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическая обработка данных.

В первой главе раскрыты понятие и сущность «здоровья», его содержание и критерии, также рассмотрены проблемы здоровья школьников и влияние физической культуры и спорта на здоровье школьника.

Во второй главе проведен психолого – педагогический анализ исследования влияния силовой подготовки на спортивный результат волейболистов, также собраны материалы по подготовке волейболистов. Проведены педагогические наблюдения по вопросам организации и проведению педагогического наблюдения за школьниками, которые занимаются волейболом.

Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов (Л.Д. Назаренко, 2002). Эта игра является универсальной. Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам очко. Достоинством волейбола является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность само дозирования нагрузки, что позволяет игре быть доступной для людей всех возрастов.

Исследование проводилось на основе естественного педагогического эксперимента в МОУ СОШ г. Энгельса Саратовской области с 14.09.2019 г. по 25.01.2020г.

Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Министерства образования РФ (1993)

Мы исходили из двухразовых тренировочных занятий в неделю по девяносто минут.

Тренировочные занятия строились в соответствии с графиком учебного процесса и рабочей программы.

Тренировочные занятия проводились по общепринятой методике А.В. Долинской (1994).

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы юношей: первая - учащиеся 6"Б" класса, посещающие только уроки физической культуры, вторая - учащиеся 6-х классов, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по десять человек.

Исследования осуществлялись в двухэтапном педагогическом эксперименте.

Первый этап (14.09.2019 по 14.12.2019): анализ литературы, определение физического развития и двигательной подготовленности участников эксперимента, определение методики занятий волейболом во внеурочное время, организационные вопросы.

Второй этап (11.01.2020 по 25.01.2020.): педагогические наблюдения на урочных и секционных занятиях, анкетирование и тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов. Поставленные задачи в исследовании требовали разнообразных методов, по которым можно всесторонне судить о состоянии данной проблемы, об изменениях в физическом развитии, становлении двигательных навыков, развитии физических качеств.

Поставленные задачи в исследовании требовали разнообразных методов, по которым можно всесторонне судить о состоянии данной

проблемы, об изменениях в физическом развитии, становлении двигательных навыков, развитии физических качеств.

Решение поставленных в работе задач, осуществлялось следующими методами:

*1.Метод теоретического анализа и обобщения литературы:*

- анализ научно-методической литературы;
- анализ школьной программы;
- анализ медицинских карт учащихся.

*2.Методы педагогического обследования:*

- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- педагогические контрольные испытания.

*3.Экспериментальные методы:*

- поисковый эксперимент;
- констатирующий эксперимент.

*4.Метод математической обработки материала.*

В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализу подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки юных волейболистов.

Информация, полученная в результате изучения литературы, ее критический анализ и обобщение помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования:

- организация тренировочного процесса, его содержание и направленность;
- место и значение занятий волейболом и их влияние на сохранение и укрепление здоровья.

Глубокое ознакомление с педагогической, физиологической и специальной литературой обеспечило выбор направления исследования.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях тренировочных занятий и в условиях школьного урока физической культуры. Это позволило оценить структуру и содержание учебно-тренировочных занятий и урока физической культуры.

Анкетирование позволило конкретизировать исследуемую проблему и определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья. В анкете предлагались следующие вопросы:

1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека?
2. Нравятся ли тебе занятия волейболом?
3. Чем нравятся занятия волейболом?
4. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?
5. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье и как, вследствие занятий волейболом?
6. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками?

Педагогические контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

С целью выявления наиболее эффективных изменений физических качеств у занимающихся, нами были использованы контрольные испытания на быстроту, выносливость, силовые, координационные и скоростно-силовые способности.

Требования к тестам физической подготовленности были следующие: доступность, простота, объективность в оценке, разносторонность и интерес, которые они вызывают у школьников.

В наших исследованиях исходные и конечные измерения проводились в одинаковых для всех условиях, в дни и часы урочных и секционных занятий, в условиях спортивного зала и школьного стадиона.

На основании проведенной работы с обучающимися техникума, анализа литературы и произведенных расчетов можно сделать следующие выводы: Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей подросткового возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы. У детей подросткового возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов.

Волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе. Анализ литературы и практический опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность обучающихся. Проведенное исследование показало увеличение показателей двигательной подготовленности у обучающихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В беге на 30 м она возросла в экспериментальной группе на 11%, в контрольной - 4%; увеличение общей выносливости в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной - 2%; повышение в скоростно-силовых показателях в экспериментальной группе составило 12%, в контрольной - 3%. Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья.

Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся волейболом параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.



Данные о состоянии опорно-двигательной системы учащихся показывают:

У ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника;

Они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места.

Данные оценки функций состояния сердечнососудистой системы учащихся показывают:

Обучающиеся, которые занимаются спортом, намного лучше переносят физическую нагрузку;

После физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма.

Данные анализа образа жизни учащихся показали, что учащиеся волейболисты на первое место ставят – здоровый образ жизни. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях.

Все эти данные свидетельствуют о неограниченном положительном влиянии занятий волейболом на организм человека.