

4. Оплетин А.А. Спортивно-ориентированный подход в процессе саморазвития личности студентов средствами российской отечественной системы самообороны // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. — 2010. — № 3. — С. 50–55.

**Полякова И.В.**  
**Тульский государственный**  
**педагогический университет им. Л.Н. Толстого,**  
**Тула**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ**

Аннотация. Излагается точка зрения автора на проблемы формирования здорового образа жизни старшеклассников г. Тулы. Дается характеристика условий и причин дезадаптации старшеклассников, определяется уровень их здоровья, степень проявления их знаний и участия в практических мероприятиях по физической культуре, направленных на формирование собственного здоровья в рамках экспериментальной программы, основанной на идеях «Спартианского движения».

Ключевые слова: здоровье, среда, дезадаптация, самооценка, экспериментальная программа.

**Polyakova I.V.**  
**Tula State Pedagogical University by L.N. Tolstoy**

### **FORMATION OF THE SCHOOL STUDENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN ORDER TO ENHANCE SELF-LEARNING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION**

Annotation. We present the point of view of the author on the issues of healthy lifestyle high school students of Tula. The characteristic of the conditions and causes of maladjustment high school students determined their level of health, the degree of manifestation of their knowledge and participation in the practical activities of physical culture, aimed at forming their own health in the framework of a pilot program based on the ideas of "Spartianskoe movement."

Key words: health, the environment, maladjustment, self-esteem, a pilot program.

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Помимо объективных причин такая ситуация объясняется недостатками в системе обучения и воспитания детей и подростков, отсутствием у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья. В свою очередь, здоровьесберегающая среда обеспечивается не только наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, но и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса. Центральное место в культуре здоровья

занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни [1, 2, 3, 4].

На основе изучения социального анамнеза подростков 14-15 лет (по данным общественной организации «Спортивно-патриотический союз молодежи») установлено, что основными причинами возникновения социальной дезадаптации и нарушений в поведении несовершеннолетних являются трудные жизненные ситуации, в которых оказались 22% исследуемых подростков, а также социально опасное положение 78% семей несовершеннолетних.

Определение уровня физического здоровья по методике Хрущева выявило, что у 5,4% юношей уровень здоровья низкий, у 87,5% — ниже среднего, у 7,1% — средний; 83,3% девушек 14-15 лет имеют низкий уровень здоровья, 16,7% — ниже среднего. У подростков исследуемых групп выявлены низкие оценки индексов Кетле, Скибински, Руффье и Шаповаловой, низкие показатели длины и массы тела, жизненной емкости легких и пробы Штанге. В результате оценки физической подготовленности выявлено снижение у подростков исследуемых групп показателей развития гибкости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств. Уровень физической подготовленности подростков, в целом, соответствуют низкому уровню.

Анкетный опрос подростков, направленный на изучение их знаний и практических мероприятий в вопросах оздоровления, отношения к своему здоровью и к физической культуре, показал достаточно завышенную оценку здоровья опрошенными (83,9% юношей и 75,0% девушек оценивают свое здоровье как отличное), что расходится с объективными данными исследования. В результате опроса подростков выявлено их пассивное отношение к своему здоровью, что обусловлено низкой активностью в вопросах его сохранения. Уровень приобщения исследуемых подростков к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно оценить как недостаточный.

Анкетирование родителей показало невысокую включенность семьи в воспитание в ребенке здорового стиля жизни. Беседы носят несистематический



характер, их результативность низкая. 81% опрошенных относят физическую культуру к основным компонентам ЗОЖ, однако сами занимаются физкультурой только 14%.

С учетом выявленных особенностей физического и психического здоровья подростков, нами разработана экспериментальная программа физкультурно-спортивных мероприятий, которая базируется на идеях гуманистического проекта «Спартианское движение», вдохновителем которого был профессор В.И. Столяров.

### **Программа физкультурно-спортивных мероприятий для подростков**

**Цель:** способствовать формированию физического и психического здоровья подростков.

#### **Задачи:**

- формирование основ здорового образа жизни и сознательного отношения к собственному здоровью;
  - повышение уровня физического, психического и социально-нравственного здоровья;
  - преодоление у подростков отрицательных поведенческих реакций и коррекция нарушений поведения;
- содействие воспитанию интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

#### **Принципы:**

индивидуально-дифференцированный подход;  
стимулирование и мотивирование активности;  
тесная обратная связь и сопутствующая коррекция;  
гуманистическое воздействие на личность подростков.

#### **Педагогические условия:**

учет социально-педагогической характеристики каждого подростка;  
создание благоприятной психологической обстановки, способствующей трансформации отрицательных стереотипов образа жизни подростков;



- создание психолого-педагогических и медико-биологических предпосылок, обеспечивающих оптимальный эффект коррекционного и воспитательного воздействия;
- обеспечение дифференциации требований и индивидуализации процесса реализации программного материала с ориентацией на особенности физического и психического здоровья подростков.

Таблица 1

### Направления деятельности и их содержание

#### Направления деятельности и их содержание:

<i>Физкультурно-спортивное</i>	<i>Психолого-педагогическое</i>	<i>Мотивационно-культурологическое</i>
Повышение уровня физической подготовленности	Коррекция психического здоровья подростков	Формирование навыков здорового образа жизни
Формирование активно-положительного отношения к физической культуре	Коррекция нарушений в поведении подростков	Формирование культуры активного отдыха
Повышение уровня информированности подростков о здоровье, здоровом образе жизни, физической		Формирование сознательного отношения к собственному здоровью
Стимулирование двигательной активности		

**Форма самоконтроля:** Дневник самоконтроля для старшеклассников. В нем отражены основные показатели, характеризующие компоненты здорового образа жизни:

*Двигательная активность* определяется по затратам времени на выполнение различных физических упражнений (спортивные тренировки, утренняя гигиеническая гимнастика, урок физической культуры, активный досуг).



**Правильное питание** определяется режимом, количеством и качеством принимаемой пищи.

**Общая гигиена организма** определяется поддержанием чистоты тела и одежды в повседневных условиях (утреннее умывание, душ, чистка зубов, мытье рук перед едой и после посещения уборной, смена нижнего белья).

**Закаливание** определяется использованием различных методик повышения сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды (контрастный душ, обтирание, обливание водой, солнечные, воздушные ванны).

**Вредные привычки** определяется как наличие или отсутствие пристрастий, негативно влияющих на организм человека (употребление или не употребление алкоголя, энергетических напитков, курение).

**Режим труда и отдыха** определяется сбалансированным рациональным распределением периодов напряжения и расслабления организма (ночной сон, дневной сон, продолжительность учебного времени, прогулки перед сном).

**Психическая и эмоциональная устойчивость** определяется реакцией человека на жизненные ситуации [4].

**Безопасное поведение в случае проблем со здоровьем** определяется наличием отклонений в состоянии организма (травмы, боли, заболевания).

**Методическое обеспечение** содержит:

информационную справку по основным компонентам ЗОЖ в виде рекомендаций и комментариев;

практико-ориентированные варианты основных объектов, которые помогают самому школьнику дать правильную оценку состоянию организма, проследить свой режим, обнаружить нежелательные сдвиги в своем организме и принять меры профилактики;

рекомендации для родителей.

Опираясь на предложенный методический материал, старшеклассники анализируют с помощью педагога все показатели и на базе этого корректируют свою самостоятельную работу по предмету «Физическая культура».

Повторное исследование выявило рост показателей здоровья юношей и девушек 14-15 лет (рис.1).

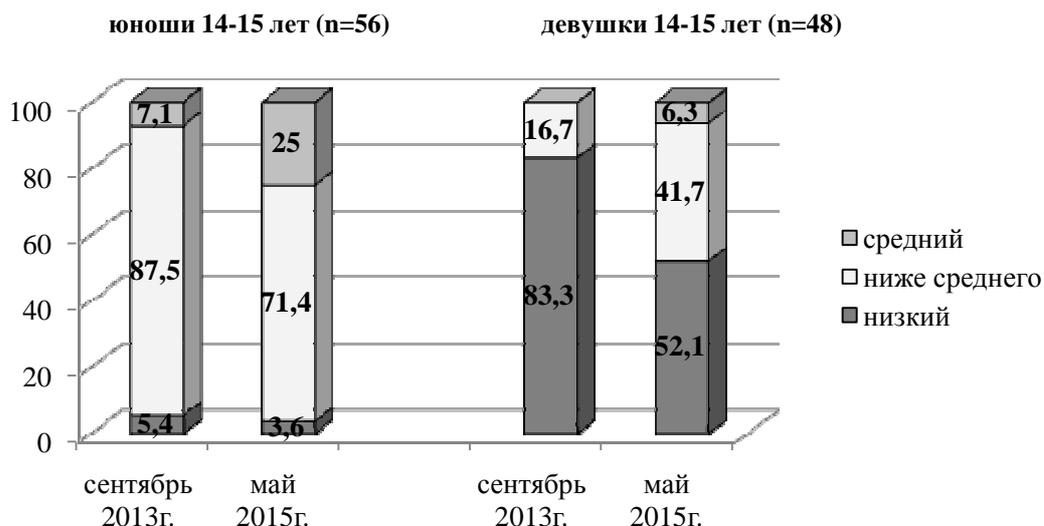


Рис. 1. Динамика показателей здоровья старшеклассников

Определено, что осознанное выполнение практических рекомендаций в рамках самоконтроля стимулирует проявление общественной активности учащихся, способствует формированию межличностных отношений, противодействует социальному отчуждению учащихся, формирует негативное отношение учащихся к курению и к потреблению спиртных напитков, влияет на показатели здоровья. Опираясь на предложенный методический материал, школьники имеют возможность вместе педагогом проводить анализ показателей, на базе чего корректировать свою самостоятельную работу по предмету «Физическая культура».

В целом, специально организованная физкультурно-спортивная деятельность, основанная на приоритете здорового образа жизни, способствует повышению уровня физического здоровья, формированию адекватной самооценки



за счет освоения в процессе занятий социальных моделей поведения, изменяет отношений с окружающим миром.

#### Литература

1. Гаязов А.С. Егорова Э.Я. Семенова И.И. Формирование здорового образа жизни подростков: Учеб.-метод. пособие. — Уфа: БИРО, 2004. — 63 с.
2. Данакин Н. С., Кищенко И. Н., Козлов В. Ю. Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи. — Белгород: Белгородский гос. технологический ун-т им. В. Г. Шухова, 2011. — 145 с.
3. Двойнин, М.Л., Двойнин А.М. Ценностно-смысловая ориентация молодежи на здоровый образ жизни: учебное пособие. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. — 160 с.
4. Михайлина М.Ю., Лысогорская, М.В., Павлова, М.А. Здоровый образ жизни. Пособие для уч-ся 9 классов. — Саратов: Добродея, 2009. — 62 с.

**Стародубцева И.В.**  
Тюменский государственный университет,  
г. Тюмень

## ОПТИМИЗАЦИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье излагаются проблемы здоровья детей дошкольного возраста и пути их решения. Автор утверждает, что правильно организованная двигательная деятельность, способствует умственному развитию дошкольников. Представлена доказательная база эффективности разминки на характер умственной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, дети, разминка, физические упражнения, память, внимание мышление.

**Starodubtseva I.V.**  
Tyumen State University, Tyumen

## OPTIMIZATION OF MENTAL ACTIVITY PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article presents the problems of health of preschool children and their solutions. The author argues that properly organized motor activity, promotes the mental development of preschool children. It presented evidence base on the effectiveness of the warm-up nature of the mental activity.

Keywords: health, children, workout, exercise, memory, attention, thinking.

Наблюдаемое неуклонное ухудшение социально-экологической обстановки обострило проявление негативных тенденций в состоянии здоровья современного населения. Особую тревогу вызывают вопросы состояния психосоматического здоровья детей и подростков.

По данным Министерства здравоохранения, в последние годы были отмечены ростом распространённости хронических заболеваний. На 42,5% вы-

