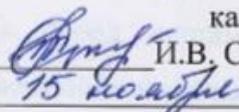


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

И.о. заведующего кафедрой  
канд. пед. наук

  
И.В. Стародубцева  
15 ноября 2016 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

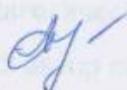
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения



Ескина  
Августа  
Александровна

Научный руководитель  
канд.пед.наук, доцент



Стародубцева  
Ирина  
Викторовна

Рецензент  
Директор МАУ ДО  
СДЮСШОР № 1  
г. Тюмени  
к.п.н.



Фабричников  
Дмитрий  
Александрович

Тюмень 2016

## АННОТАЦИЯ

Диссертация посвящена проблеме создания социально-педагогических условий для формирования здорового образа жизни у подростков, занимающихся лыжными гонками. В работе представлен анализ состояния проблемы применения социально-педагогических условий в формировании отношения подростков к здоровому образу жизни в педагогической теории и практике.

Основываясь на анализе литературных источников, наблюдений и пилотажных исследований теоретически обосновано содержание социально-педагогических условий формирования здорового образа жизни подростков при занятиях в секции лыжных гонок. Также в работе приводятся результаты экспериментальной апробации разработанной методики.

Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографических данных и приложения.

Её объём составляет 96 страниц компьютерного текста.

Библиографический указатель насчитывает 51 наименование.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	8
1.1. Сущность понятия здорового образа жизни .....	8
1.2. Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у подростков.....	17
1.3. Физическая культура – как средство формирования здорового образа жизни у подростков.....	33
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	43
2.1. Методы исследования .....	43
2.2. Организация исследования.....	52
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.....	54
3.1. Результаты диагностики отношения к ЗОЖ и физического здоровья подростков, занимающихся лыжными гонками.....	54
3.2. Содержание опытно-экспериментальной работы.....	58
3.3. Результаты работы по внедрению в тренировочный процесс занятий по ведению здорового образа жизни.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
ЛИТЕРАТУРА.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

## ВВЕДЕНИЕ

Реалии нашей жизни таковы, что происходящие в социальной, политической и экономической жизни нашего общества бескомпромиссные изменения, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. В жизни современного общества постоянны экологические и социальные катаклизмы. Стала привычной нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров. Все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Подрывает стремление человека в выборе пути своего развития. Всеобщий кризис гуманизма особенно губителен для детей и молодежи. Он проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности. Происходит неуклонный рост приверженности к наркомании и алкоголизму среди подрастающего поколения.

Кризис гуманизма особенно характерен для нашей страны. В настоящий момент она не готова противостоять этому вызову. Она переживает тяжелое состояние экономики, политики, идеологии, культуры, образования, серьезное изменение традиционного образа жизни [17, с 19-39].

Созданные и навязанные нам как идейные ценности условия для нравственного воспитания подрастающего поколения в нашем кризисном обществе в настоящий момент являются неблагоприятными. Они чужды для нас, не свойственны менталитету русского населения. Данные ценности направлены на искоренение русской нации, разлагают её изнутри. Безусловно, очень настораживает состояние здоровья детей и подростков. С каждым годом регистрируется большое количество заболеваний, характеризующихся отклоняющимся психическим поведением детей. Основными формами таких состояний являются неврозы, психопатии, девиантное поведение. Кроме того они включают наркоманию, ранний детский алкоголизм, никотиновую зависимость.

В настоящее время вопрос сохранения здоровья детей стоит остро перед руководством страны. Он реализуется в повышении актуальности вопросов разработки, адаптации и внедрения эффективных социальных технологий. Данный вопрос направлен на формирование здорового образа жизни среди детей и подростков. Кроме того, обучение здоровому образу жизни - относительно новая отрасль социальной работы. Она нуждается в подробном теоретическом и практическом осмыслении. Необходимо провести длительные специальные исследования и апробировать их результаты на практике.[37, с.65-171]

Анализируя представленную выше информацию закономерен возросший интерес населения страны к проблемам здоровья в России. Он характерен не только со стороны медицинских работников и педагогов, но и всего населения в целом. Управление состоянием здоровья подрастающего поколения является приоритетной медико-социальной задачей любого цивилизованного общества. Наша страна в данном вопросе не является исключением. Актуальной темой сегодняшнего дня является формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья наших детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений.

### **Актуальность исследования**

Современный этап развития общества характеризуется актуальностью проведения исследований, связанных со здоровым и правильным образом жизни. Одним из наиболее важных аспектов данного исследования является изучение разнообразных методик и систем тренировок. Кроме того заслуживают внимания разработка способов повышения интереса среди подрастающего поколения к занятиям лыжными гонками.

Занятия физической культурой и спортом оказывают на организм человека благотворное влияние. Они являются одной из важных составляющих механизма реализации качественной жизни в современном мире. Самым доступным и благоприятным проявлением их для населения

являются занятия в спортивной секции. С каждым годом растёт количество людей предпочитающих здоровый образ жизни. Они выбирают различные занятия и тренировки, соответствующие их предпочтениям и уровню развития соответствующих навыков.

Всем известно, что эффективность занятий в большей степени определяется адекватностью применяемых физических нагрузок. Кроме того она определяется индивидуальными особенностями человека, его возрастом, образом жизни, функциональными возможностями т.д. Принцип индивидуализации проведения занятий является одним из главных требований оздоровительной тренировки. Приближение к индивидуализации занятий можно рассматривать через проведение дифференциации. Для этого необходимо учитывать особенности групп занимающихся. Для претворения данной методики в жизнь мы сталкиваемся с проблемой выбора средств и методов проведения групповых занятий.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подготовки лыжников подросткового возраста.

**Предмет:** социально-педагогические условия, способствующие формированию здорового образа жизни у подростков, занимающихся лыжными гонками.

**Цель:** выявить и экспериментально обосновать социально-педагогические условия, способствующие формированию здорового образа жизни у подростков, занимающихся лыжными гонками.

**Задачи:**

1. Проанализировать литературные источники, освещающие проблему ведения и формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения.
2. Определить социально-педагогические условия формирования здорового образа жизни у подростков, занимающихся в секции лыжных гонок.

3. Экспериментально обосновать эффективность социально-педагогических условий формирования здорового образа жизни у подростков, занимающихся лыжными гонками.

**Гипотеза** исследования заключается в том, что формирование здорового образа жизни у подростков, занимающихся лыжными гонками, будет эффективным, если:

- в процессе занятий обеспечить совокупность социально-педагогических условий (мотивация на ведение ЗОЖ, знания о ЗОЖ, благоприятная социальная среда, оптимальный режим труда и отдыха);
- результативность тренировочного процесса оценивать по комплексу показателей, включающему физическое здоровье, отношение к ЗОЖ, здоровьесберегающее поведение.

**Практическая значимость.** Полученные данные могут быть использованы в физическом воспитании и учебно-тренировочном процессе при работе с детьми подросткового возраста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 1.1 Сущность понятия здорового образа жизни

Проведенная в последние десятилетия социально-педагогическая работа позволяет решать широкий круг задач в области социальной защиты населения. Число и разнообразие задач в данной области очень велико. Конечной целью всех усилий в проведении массовой работы является охрана здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Особенно это касается подрастающего поколения. Основанием для проведения любой социальной программы являются запросы о состоянии здоровья человека. Такому аспекту работы соответствуют рекомендации практической гигиены. Гигиена – это наука о здоровье, способах его сохранения и улучшения. Любые, даже не значительные, отклонения социальных программ от намеченной конечной цели часто приводят к их ущербу, эффект их сводится к нулю.

Многочисленные теоретические изыскания давно доказали тот факт, что состояние здоровья человека зависит в большей степени от реализации социально-экономических факторов жизни населения. Кроме того, огромную роль в жизни населения страны играют факторы, обуславливающие состояние здоровья или болезни. Такие факторы называются факторами образа жизни». К таким факторам относятся состояние питания и физическая активность населения. Кроме того пристрастие к таким пагубным привычкам, как курение, потребление алкоголя и наркотиков.

Исходя, из точки зрения взаимосвязи между здоровьем человека и его образом жизни можно определить модель поведенческих реакций индивидуума. Оптимальную модель анализа поведения такого человека можно определить через приобщение к понятию «здорового образа жизни».

Под понятием здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается деятельность человека, направленная на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития острых инфекционных

и хронических неинфекционных заболеваний. Кроме того, здоровый образ жизни объединяет все факторы, способствующие выполнению человеком его профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Он выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.[30]

На сегодняшний день понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено всеми представителями научной мысли. Представители философско-социологического направления придерживаются единой точки зрения. Они рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социально-педагогическую проблему, составную часть жизни общества в целом.

Понятие здоровый образ жизни можно определить, как образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий. Кроме того он определяется как оберегающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Ведение здорового образа жизни позволяет до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. К великому сожалению, большинство населения страны не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой, норм и правил ведения здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение. Другие переедают с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаясь от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей. Всё это в конечном итоге приводит к многочисленным соматическим заболеваниям, исправлять которые придётся уже с помощью широкого спектра медицинских вмешательств.

Здоровый образ жизни является фундаментом для развития всех сторон жизнедеятельности человека. Он благоприятствует достижению индивидуумом активного долголетия и, как следствие, полноценного

выполнения возложенных на него социальных функций. Актуальность проблемы ведения здорового образа жизни человеком вызвана постоянным возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека. Воздействующие нагрузки связаны с усложнением общественной жизни человека. Кроме того, наблюдается тенденция к увеличению рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера. Данный факт не может не сказаться на появлении негативных сдвигов в состоянии здоровья индивидуума.

Здоровье, как понятие, разделено по смысловой нагрузке на три вида: физическое, психическое и нравственное (социальное).

**Физическое здоровье** — это естественное состояние организма человека, которое характеризуется гармоничным функционированием всех его органов и систем. Организм человека является саморегулирующейся системой. Поэтому напрашивается вывод, что при хорошо работающих органах и системах весь организм человека функционирует правильно и развивается в нужном направлении.

**Психическое здоровье** – это состояние, которое характеризуется гармоничным развитием психических и волевых качеств человека. К таким факторам можно отнести уровень и качество мышления, развитие внимания и памяти, степень эмоциональной устойчивости, развитие волевых качеств. Данное развитие всецело зависит от состояния головного мозга человека.

**Нравственное здоровье** определяется основными моральными принципами, являющимися опорой социальной жизни человека. Его можно определить как нормы жизни в определенном человеческом обществе. Основными признаками нравственного здоровья человека является ряд критериев. К ним относится, прежде всего, сознательное отношение к труду, познание литературных сокровищ страны. Огромную роль вносит активное противодействие нравам и привычкам личности, противоречащим нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, противодействие пагубному влиянию вредных привычек, оптимальный режим двигательной активности, соблюдение правил личной гигиены, ежедневное проведение закаливающих процедур, рациональное питание и другие.

Эффективность проведённой работы по качественному воспитанию детей и подростков зависит непосредственно от состояния их здоровья. Здоровье является важным фактором работоспособности и гармонического развития подросткового организма.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения тщательно изучается научным сообществом. Вот уже многие годы является предметом научного интереса исследователей в данной области научного познания.

На современном этапе развития науки можно выделить несколько основных направлений в решении проблемы формирования здорового образа жизни [50]:

- медико-биологическое направление, в разработку которого существенный вклад внесли такие ученые, как Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, и другие;
- психологическое направление, представители которого В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.К. Волков, П.И. Ключик, В.М. Минияров, В.Я. Семке и другие. Они справедливо утверждают, что огромную роль в формировании у человека потребности в здоровом образе жизни играет его сознание и психологические особенности личности. Большое внимание уделяют формированию положительной мотивации здорового образа жизни;
- педагогическое направление, представители которого И.А. Аршавский, Н.В. Барышева, В.Н. Беленов, В.В. Гориневский, Ю.Д. Железняк, В.В. Зайцев, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, И.В. Николаева, В.А. Околелова, Е.В. Перевозчикова и другие. В рамках педагогического направления

обосновывается содержание проведенной работы по формированию здорового образа жизни. Также разрабатываются и апробируются новые методы и модели обучения будущих учителей понятию здорового образа жизни. Методики внедрения научного познания в повседневную жизнь.

Кроме того, многие исследования ведутся в русле личностно-ориентированного подхода к обучению подростков здоровому образу жизни. К представителям такого подхода относят Н.И.Алексеева, С.Г. Ахмерова, Д.А. Белухина, Е.В. Бондаревскую, А.А. Вербицкого. Оно базируется на широком использовании ценностей физического воспитания [50].

Исходя из вышесказанного, можно сделать умозаключение. Человека должны окружать вещи и предметы, направленные на формирование у него осознания здорового образа жизни. Они должны вырабатывать у него ежедневную приверженность к ведению и пропаганде физической культуры и спорта.

Мы придерживаемся мнения французского философа Клода Гельвеция. В своих трудах он подробно описал положительное влияние физического воспитания на формирование здоровья человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным и крепким, более здоровым. Следовательно, более счастливым индивидуумом, более часто приносящим пользу своему отечеству». [2, с.31-104] «Совершенство физического воспитания в стране на современном этапе развития общества зависит от совершенства правительства. При мудром государственном устройстве правящие элиты стремятся воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и соответственно более способны выполнять различные функции, к которым их призывает интерес государства». [2, с.31-104] Философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать и заботиться о дальнейшей своей жизни и жизни будущих поколений. Он, прежде всего, должен заботиться о

своём здоровье и благосостоянии, стремиться поддержать его. От этого фактора зависит дальнейшее человеческое счастье.

Великий русский ученый М.В. Ломоносов, в 18 веке опубликовал обращение «О сохранении и размножении российского народа». В нём он изложил необходимые меры, направленные на сохранение и увеличение населения, с целью укрепления хозяйственной и политической жизни страны. Кроме того там была представлена социально-экономическая программа. М.В. Ломоносов пишет: «Начало сего полагаю самым главным делом. Сохранение и размножение народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства». [9] Первостепенное значение Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Также он продемонстрировал роль наследственного фактора в появлении многочисленного здорового поколения русских людей. В труде была раскрыта роль среды и окружения в формировании личности. Он обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения. Дал ориентир на создание крепкой, счастливой семьи основанной на любви и уважении. «Где любви нет, не надежно и плодородие». Дал ориентир на включение молодых людей в трудовую деятельность.

М.В. Ломоносов занимался исследованием всех проблем человека комплексно. Данную проблему он изучил с позиции психологии, физиологии, педагогики, а также в их совокупности. Только такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке. Полученные социологические данные и необходимо знать педагогам для анализа проведённой работы. Научная работа «О сохранении и размножении российского народа», а также работы о проблемах воспитания юношества, позволяют считать М.В. Ломоносова первым русским валеологом. Им впервые была изучена проблема человека с позиции медико-педагогической совокупности. [9]

Российские ученые И.П. Боткин и П.Ф. Лесгафт заложили основы современного понятия валеологии.

И.П. Боткин исходил из позиции того, что здоровье человека, прежде всего, является функцией приспособления и эволюции. Кроме того оно является функцией воспроизводства, продолжения рода. Здоровье является гарантией здоровья потомства. Нарушение или недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологических состояний. [10]

В.М. Бехтерев много научных трудов посвятил направлению деятельности, имеющей своей целью оздоровление общества. Перспективы развития личности и общества он непосредственно связывал с охраной здоровья населения. Не маловажным было улучшение условий его жизни, повышение благосостояния человека, рост культуры в массах. Особое внимание ученый уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья «Охрана детского здоровья» отражает комплексную программу решения указанной задачи. Данный труд включает систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. [10] Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в рамках осуществляемой им антиалкогольной компании. Он был одним из тех, кто особенно активно боролся против «зеленого алкогольного змия».

Здоровье – это комплекс физического, психического и эмоционального благосостояния человека, а не только отсутствие болезней.

Здоровье является главным фактором реализации жизненной программы человека. По мнению научных специалистов, эффективность здорового образа жизни для каждого конкретного человека определяется по ряду биологических и социальных критериев, к которым относятся:

- оценка морфологических и функциональных показателей здоровья человека. К ним относятся уровень его физического развития, данные

о физической подготовленности индивида, адаптивные возможности человека к изменяющимся условиям окружающей среды;

- оценка состояния иммунитета человека. Оценивают по количеству перенесённых им острых и хронических инфекционных заболеваний в течение определенного промежутка времени;
- оценка адаптации человека к изменяющимся социально-экономическим условиям. Оценка проводится с учетом эффективности профессиональной деятельности. Проводится анализ достигнутого результата от проведённой деятельности и ее физиологической стоимости. Стоимость определяется в рамках психофизиологических особенностей. К таким особенностям относится активность исполнения семейно-бытовых обязанностей, широта и проявление социальных и личностных интересов человека;
- оценка уровня валеологической грамотности человека. Она включает в себя степень нацеленности человека к установке на ведение здорового образа жизни. Это является психологическим аспектом. Кроме того, уровень валеологических знаний оценивается как педагогический аспект. Он включает в себя уровень усвоения практических навыков по поддержанию и укреплению здоровья. Реализуется как медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты. Не обделено вниманием и умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья человека. Данный аспект включен в программу ведения здорового образа жизни.

Культура здоровья человека является важнейшим компонентом социокультуры общества. У людей, ведущих здоровый образ жизни, изменяется мировоззрение. На первый план у них выходят духовные ценности. Со временем обретается смысл жизни. Ликвидируется физиологическая и психологическая зависимость от потребления алкоголя, курения табака и наркотических средств.

Здоровый образ жизни - это особый способ бытия человека во внешнем и внутреннем мире. Он оценивается как система взаимоотношений индивида с самим собой и факторами внешней среды. Система взаимоотношений человека с самим собой рассматривается в контексте сложнейшего комплекса действий и переживаний. Критериями его становятся разнообразные факторы. К ним относятся такие, как наличие полезных привычек для ведения здорового образа жизни, укрепляющий природный ресурс здоровья организма, отсутствие вредных привычек, разрушающих его. Оценивая тенденцию к постоянному ухудшению состояния окружающей среды, современный человек все больше склоняется к ведению здорового образа жизни. Ведение здорового образа жизни реализуется в индивидуальной активности человека. Кроме того реализация происходит и в повышении уровня здоровья организма за счёт отказа от пагубных привычек.

Следует отметить, что осознание для человека важности и необходимости ведения здорового образа жизни не является достижением большого положительного результата. За осознанием правильности ведения здорового образа жизни всегда должны следовать какие-либо конкретные действия. К великому сожалению, принципы здорового образа жизни сегодня еще очень редко становятся руководством к действию. Не все они оказывают мотивацию к положительным изменениям в поведении большинства людей. Одной из причин этого является широкая распространенность, берущей начало еще с советских времен, лобовой пропаганды здорового образа жизни. Данная практика является неумелой и неумной. Она навязана нашей стране извне. Не привязана к личностным установкам человека. Она не несёт за собой результат, выражающийся в виде приверженности человека к ведению здорового образа жизни. Другой причиной этого являются сложившиеся стереотипы и привычки. Они выработаны предыдущими поколениями. Мешают переходу людей к принципам здорового образа в своей повседневной жизни. [11, с. 19-39]

Понятие и осознание принципов здорового образа жизни у человека должно быть целенаправленно в направлении и постоянно формироваться во времени. Началом формирования данной установки нужно считать период с момента рождения ребенка. Только при этом условии здоровый образ жизни будет реальным рычагом укрепления здоровья и формирования здорового поколения. Он будет совершенствовать резервные возможности организма. Кроме того, он будет обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Данный процесс будет происходить независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций в стране.[17, с. 19-39]

Исходя из вышесказанного, в нашей стране сейчас очень остро стоит вопрос о воспитании здорового поколения. Одним из моментов в решении данной проблемы намечена задача к незамедлительной разработке и принятии государственной программы по формированию ранних установок на здоровый образ жизни среди детей и подростков. Наша страна нуждается в здоровом поколении. Достичь этого можно только с помощью повсеместного и грамотного распространения принципов здорового образа жизни среди населения.

## **1.2. Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у подростков**

Подростковый возраст человека является самым трудным. Он является и самым сложным из всех детских возрастных групп. Данный этап жизни человека называют переходным возрастом. В течение этого периода происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости.

В данном возрасте происходит временное психологическое отдаление подростка от семьи и школы. Их значение в становлении личности подростка ослабевает. Наряду с этим влияние сверстников, как правило, усиливается. Перед подростком стоит выбор между официальным коллективом или

неофициальной группой общения, состоящей из сверстников. Предпочтение он отдает той среде и группе, в которой индивид чувствует себя комфортно. Подросток расположен к той группе окружения, где относятся к нему с уважением. Это может быть как спортивная секция, так и подвал дома. Подвал дома, как правило, несёт за собой асоциальное поведение подрастающего поколения. Там подростки ругаются матом, курят, выпивают, т.е. пытаются стать взрослыми во всех негативных проявлениях этого. В переходном возрасте у подростков возникают проблемы со старшим поколением, не говоря уже о родителях. Родители продолжают общаться со своим ребенком как с маленьким. Ребенок пытается вырваться из этой опеки. На фоне этого происходит конфликт интересов. Из-за этого взаимоотношения с взрослыми обычно характеризуются повышенной конфликтностью. У подростка усиливается критичность по отношению к мнению старших поколений. Приоритетным становится мнение сверстников. Изменяется характер взаимоотношений со старшими, меняется позиция подростка. Из позиции подчинения подросток пытается перейти в позицию равенства, а то и доминанты. Параллельно изменяется и характер взаимоотношений со сверстниками. Появляется потребность в общении с целью самоутверждения. В неблагоприятных условиях это может привести к различным формам отклоняющего поведения подростка. Именно в этот период необходимо уделить особое внимание подростку со стороны старших поколений. Направить развитие индивида по нужному руслу. Постараться создать максимально комфортные условия для приобщения подростка к ведению здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, как явление, формируется всеми сторонами и проявлениями общественной жизни. Он связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих способностей. К ним относятся социальные и психологические аспекты личности, физиологические возможности человека. Основываясь на том, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте,

зависит в последующем вся дальнейшая деятельность человека. Она может, как способствовать, так и препятствовать дальнейшему раскрытию потенциала личности.

По состоянию развития научного познания на сегодняшний день в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек таких, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ;
- оптимальный режим двигательной активности человека;
- рациональное и сбалансированное питание человека;
- ежедневное проведение закаливающих процедур таких, как солнечные ванны, водные процедуры, двигательная активность на свежем воздухе;
- безукоризненное соблюдение правил личной гигиены человека;
- положительный эмоциональный настрой по отношению к ведению здорового образа жизни.

В своих трудах С.В. Попов затронул тему отношения здорового образа жизни к системе школьного образования в стране. Он считает, что сложившаяся на сегодняшний день система школьного образования не формирует должной мотивации к ведению здорового образа жизни школьника. Действительно, большинство людей знают, что курить, употреблять алкоголь и наркотики вредно. Но, как показывают данные социологических наблюдений, очень многие взрослые привержены этим пагубным привычкам. Никто не спорит с тем, что нужно ежедневно много двигаться, закаляться. Но большинство взрослых людей всё также ведут малоподвижный образ жизни. Неоспоримы данные, что нерациональное и несбалансированное питание приводит к увеличению числа людей с избыточной массой тела. Данный процесс характеризуется незамедлительным возникновением различных соматических заболеваний и всеми вытекающими из этого последствиями. Ритм, заданный человеку

современной жизнью, оставляет весьма мало места для положительных эмоций.[5, с.38-63]

В научных трудах доказано, что приоритетным направлением здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья. К таким разрушителям здоровья человека относят курение табака, чрезмерное и неконтролируемое употребление алкогольных напитков и употребление наркотических веществ. Последствия для здоровья, возникающие в результате этих пристрастий, всем известны. Они обширно описаны в различных литературных источниках, на разных языках мира. Говоря о школьном образовании, следует отметить, что действия учителя не должны быть направлены на искоренение вредных привычек, как сложившегося факта. То есть проведение работы по прекращению школьниками курения табака, употребления алкоголя и наркотических веществ. Педагог должен не допустить даже появления мысли о том, чтобы школьник начал это делать в принципе. Иначе говоря, главным направлением является профилактика, причём профилактика ранняя.

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением в жизни человека или общества возможна только в том случае, если известны причины этого явления. Что касается курения табака, то подавляющее большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах. Движет ими, прежде всего не любовь к сигаретам, а банальное любопытство. Неумелые попытки стать взрослыми. Убедившись в том, что курение сопровождается неприятными ощущениями, такими, как горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота, интерес детей к табаку резко ослабевает. Во 2-6 классах продолжают курить считанные единицы подростков. А вот в старшем школьном возрасте число курящих подростков начинает неуклонно расти. Причины этого уже иные, нежели обычное любопытство.

Согласно проведенным исследованиям социологов, становление такой привычки происходит как результат подражания старшим товарищам.

Особенно подражают тем, на кого хотелось бы походить. Не исключением стали и родители. Также это желание казаться взрослым, независимыми. Многими движет желание «быть как все» в курящей компании. Частой причиной курения подростков является и строгий запрет родителей. Это наблюдается особо остро в тех семьях, где сами родители курят.

Огромный вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий. Особенно негативно сказывается красочная реклама табачных изделий в средствах массовой информации. Подростков привлекает яркая упаковка табачных изделий, их так и хочется открыть и попробовать. Чрезвычайно важно исключить курение табака из действий героев кинофильмов и театральных пьес. Подросткам так хочется быть похожими на своих кумиров во всех проявлениях их жизни, даже в приверженности к таким негативным привычкам. Чрезвычайно важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. И, наконец, сам педагог, являясь примером для подражания, ни в коем случае не должен быть курящим человеком. Во всяком случае, школьники не должны его видеть курящим.[19]

Повсеместное употребление школьниками спиртных напитков ни для кого не новость. Вещь эта, к сожалению, очень распространенная, реальность сегодняшнего дня. Опросы социологов показывают все негативные стороны данного явления. Среди первоклассников большее половины знакомы со вкусом вина или пива. Чаще всего это происходит с согласия и одобрения родителей. Пристрастие к пагубной привычке реализуется, как «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что в сознании ребенка прием алкоголя укладывается как безобидное занятие. Он практически всегда связан с атмосферой праздника и на первый взгляд особой опасности за собой не несёт. Опасность в приёме алкоголя видят только дети алкоголиков, с ранних лет ощутившие всю тягость этого бремени.

Однако такое приобщение детей и подростков к алкогольным напиткам представляет определенную опасность. Оно снимает психологический барьер. Подросток чувствует за собой право выпить алкогольные напитки в компании товарищей или даже один, если появляется такая возможность, не испытывая при этом неловкого состояния.

Причины употребления алкоголя различны для всех людей. Основной из них, пожалуй, является то, что алкоголь на сегодняшний день является единственным легализованным наркотиком. Он вызывающий быструю эйфорию. Субъективно это приятное состояние, характеризующееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, неограниченных возможностей, хорошего настроения. Часто эйфория проявляется в ощущении приятной расслабленности. Сопровождается чувством безмятежности и благополучия бытия. Будучи субъективно приятным ощущением, алкогольная эйфория является объективно вредным состоянием. При ней человек всегда в той или иной степени отключается от реальности. Он чувствует себя на вершине блаженства без всяких объективных на то оснований.

Все вышеизложенное описано во многих литературных источниках и широко известно в массах. Тем не менее, миллионы людей на земле употребляют те или иные алкогольные напитки в том или ином количестве.

Для взрослых людей алкогольные напитки в первую очередь являются средством снять стресс. Как стимул повысить настроение, уйти хотя бы на время от решения сложных житейских проблем. Для подростка, школьника основные причины употребления алкоголя иные. Основной их них является неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг. Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного развития, наиглавнейшая задача. Она является основной направляющей единицей антиалкогольной и антинаркотической работы среди подрастающего поколения.

Довольно часто при проведении профилактических бесед с подростками на тему борьбы с «зеленым змием» отсутствует четкое разграничение понятий. Подростки не могут охарактеризовать понятия «пьянство» и «алкоголизм». Их следует строго дифференцировать. Пьянство является формой аморального и антисоциального поведения. Алкоголизм является уже социальной болезнью, требующей безотлагательного лечения. И в среде подростков первоначально необходимо бороться именно с пьянством. Это будет основным залогом тому, чтобы не пришлось лечить алкоголизм. [25]

Педагог обязан проводить профилактическую работу о вреде потребления алкогольных напитков. Во-первых, он должен довести до сведения подростков информацию о вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких, особенно детей. Во-вторых, рассказать учащимся о сути алкоголизма, как социальной болезни.

Что касается употребления наркотических веществ, то ситуация здесь более благоприятная. В последние годы наблюдается тенденция к снижению их потребления. Это связано с широкой антинаркотической кампанией, проводимой правящими элитами по всему миру. Данное явление распространено повсеместно.

Проводя профилактическую беседу с подростками о вреде наркомании и токсикомании, педагог должен быть полностью осведомлен о данной проблеме. Он должен ввести в беседу исчерпывающий объем информации, понятный для подростка. Человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу. Для становления этого процесса должно пройти определенное время. Для того чтобы стать наркоманом, достаточно 1-2 раза попробовать наркотик. Действие наркотика основано на возникновении физической и психической зависимости от него. Первое знакомство с наркотическим веществом происходит однократно, так как подростком движет любопытство. Попробовав действие наркотика, подросток становится зависимым от него. Он уже не в силах справиться с данной зависимостью самостоятельно, не прибегая к помощи специалистов. Зная это, торговцы

наркотиками широко используют данные сведения. Они предлагают первую «дозу» практически бесплатно. Хорошо знают, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.

В заключение следует подчеркнуть, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса. Надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности. Она может служить здоровой альтернативной курению, алкоголю и наркотикам. [41, с. 132-134]

Следующим фактором ведения здорового образа жизни является оптимальный режим двигательной активности. Жизнь современного человека характеризуется высоким удельным весом гиподинамии. Особенно данное явление характерно для городской местности. Практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточный объём двигательной активности.

Особенно страдают от недостаточной физической активности подростки. Большую часть времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за партой во время школьных занятий, или сидя за столом во время выполнения домашнего задания. Это проявляется не только в работе за письменным столом, но и в просмотре телепередач, работе на компьютере. Компьютерные игры ещё больше усугубили обездвиженность жизни детей и подростков.

Три урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности подростков. В то же время повсеместны случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями. Это происходит из-за лени подростков и, как следствие, низкой их физической подготовленности.

На уроках физкультуры во время школьных занятий ученики обычно разделены по группам здоровья. Существует три группы здоровья: основная, подготовительная и специальная. Последние две группы выделяются по медицинским показаниям. Они включают в себя различные заболевания в

стадии компенсации, субкомпенсации и прочее. В основную группу здоровья автоматически попадают подростки, не относящиеся к этим двум группам. Именно с учащимися первой группы здоровья проводятся занятия по утвержденным школьным программам. Это так называемые «практически здоровые дети». В то же время истинное их состояние здоровья практически никто не определял. В лучшем случае о нем судят по показателям физического развития детей. Это суждение малоинформативное. [48, с.32-34]

Говоря об оптимальном двигательном режиме нужно рассуждать комплексно. Учитывается не только исходное состояние здоровья подростка, но и частота и систематичность применяемых к нему физических нагрузок. Занятия должны основываться на общепринятых принципах. К ним относятся принципы постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Экспериментально доказано, что наилучший оздоровительный эффект, особенно в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, дают циклические упражнения аэробного характера. К ним относятся такие виды физической активности как ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений обязательно должны быть включены упражнения на гибкость, как неотъемлемый элемент проведения тренировочного процесса.

В настоящее время данная проблема широко известна. Теоретические и методические вопросы оптимизации двигательной деятельности детей и подростков освещены в многочисленных литературных источниках. Разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями. Они обладают доступностью, простотой реализации, объяснимой эффективностью.

Большинство оздоровительных систем методически детально разработаны и апробированы применительно к здоровью взрослых людей. К числу таких занятий относят аэробику, шейпинг, ритмическую гимнастику и прочее. Безусловно, использование этих систем применительно к

оздоровлению детей и подростков, возможно. Но реализуются они с внесением элементов игры. Кроме того необходимо соблюдать принцип индивидуализации проводимой работы.

Внимательно изучив программы школьного обучения, можно отметить, что времени на развитие физических качеств и навыков в них отведено не достаточно. Соответственно, этот факт не может отвечать современным требованиям в воспитании крепкой и здоровой молодежи. Чтобы воспитать здоровую молодежь необходимо больше времени уделять повышению двигательной активности, возрастающей физической нагрузке. В реалиях сегодняшнего дня это возможно осуществить только через приобщение детей к систематическим занятиям в спортивных секциях. На занятиях в спортивных секциях подростки приобретают уверенность в себе и в своих силах. Они укрепляют тело и силу воли, формируют навыки здорового образа жизни. Подростки реализуют потребность в общении и движении. На спортивных занятиях происходит выброс накопленной за день энергии. Энергия направляется в правильное русло. Русло это течет в формирование здорового образа жизни будущих поколений.

Следующим фактором здорового образа жизни, влияющего на здоровье человека можно назвать проблему рационального и сбалансированного питания.

Основываясь на достигнутых в последнее десятилетие научных знаниях в области ведения человеком здорового образа жизни, существенно возрос интерес к проблеме его пищевого рациона и режима питания в целом. Рациональное и сбалансированное по всем веществам питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма. Кроме того, оно направлено на долговременное сохранение здоровья подростка.

Правильная организация рационального питания подростка имеет огромное значение. Несомненно, оно оказывает большое значение для развития детского организма. Гармоничный рост и развитие ребенка зависят

от полноты питания. В первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами.

Рациональное и сбалансированное по всем веществам питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих соматических заболеваний.

При организации рационального и сбалансированного питания в первую очередь необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы ребенка. Это является не маловажным фактором в развитии и всего подрастающего организма в конкретный возрастной период. Кроме того, учитывается потребность организма в питательных веществах. Организм подростка особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основе рациональной организации питания детей в различные возрастные периоды жизни лежит ряд принципов. Здесь представлены основные их них:

1. Принцип дробного питания, выражающийся в регулярном приеме пищи через определенные промежутки времени. Главное условие, с которого необходимо начинать организацию режима питания ребенка.
2. Питание детей должно быть достаточным и соответствовать уровню развития ребенка. Отражать развитие его функциональных возможностей, возможностей организма в конкретный возрастной период.
3. Питание должно быть сбалансированным. Питательные вещества такие, как белки, жиры и углеводы, поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном процентном соотношении между собой.
4. Питание должно быть индивидуальным. Оно должно быть основано на данных об особенностях ребенка. Основано на состоянии его здоровья, реакции на пищу и других данных.

В научной среде существует множество научных взглядов, порой даже противоположных, на питание человека. Многие люди придерживаются вегетарианской ориентации питания. Одни предпочитают сыроедение, другие – макробиотики. Третьи являются сторонниками энергетического питания. [33]

Сторонники натуропатического питания являются проповедниками ограниченности приема калорийной пищи. Данный приём основан на отказе от продуктов животного происхождения, основных источников белка и жира, поступающих в организм человека. Базовая идея натуропатического питания и сыроедения очень ценна с научной точки зрения. Она основана на стремлении человека использовать оздоравливающие силы естественного питания с другими факторами жизнедеятельности. К таким факторам относят здоровый образ жизни, специальные дыхательные и физические упражнения, закаливание организма с целью достижения здоровья и активного долголетия.

Исходя из этого, в каждой семейной ячейке общества науке о рациональном питании должны следовать постоянно и беспрекословно. Это один из главных факторов здоровья. Знание основных законов правильного питания должно приобретаться с детства и храниться как высшая ценность. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа. Оно должно стать одним из китов фундамента здорового человека.

Следующим фактором здорового образа жизни человека являются закаливающие процедуры.

Практически каждому человеку известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, очень важно. Оно является использованием разумным и рациональным. Оно приводит к тому, что человек делается закаленным. Индивид успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды. В первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание является самым эффективным средством укрепления здоровья человека на счёт естественных сил природы. Особое место ему отведено в профилактике простудных заболеваний. Закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливающие процедуры повышают также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям. Усиливают иммунные реакции организма в противостоянии внешним факторам.

Закаливание обеспечивает тренировку организма человека. Поддерживает успешное функционирование терморегуляторных механизмов. Оно приводит к повышению уровня общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Получение стойкого эффекта от закаливания возможно только при соблюдении ряда принципов. К данным принципам относятся:

- постепенность проведения закаливающих процедур. Повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно;
- систематичность воздействия. Закаливание будет эффективным только тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов;
- комплексность закаливающих процедур. Закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- закаливание проводится с учетом индивидуальных особенностей организма. При закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья человека. Кроме того, особое внимание уделяется местным климатическим условиям и комфортным температурным режимам для организма человека.

При закаливании детей и подростков необходимо, в первую очередь помнить, что каждая закаливающая процедура у них должна проходить на положительном эмоциональном фоне. Процедуры должны доставлять

радость и удовольствие. Продолжительные положительные эмоции человека полностью исключают негативные эффекты от охлаждения организма. Одним из наилучших способов достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Для привлечения детей к закаливающим процедурам служит непосредственный пример родителей, их привязанность к ведению здорового образа жизни. Отсюда понятна вся важность и полнота действенности пропаганды повсеместного введения закаливающих процедур среди всех слоев населения.

Существует множество видов закаливания. К ним относятся закаливание воздухом, то есть принятие воздушных ванн. Повсеместно происходит закаливание солнцем или принятие воздушно-солнечных ванн. Для многих близко закаливание водой, к которому относятся обтирания, обливания, принятие прохладного душа, купание в открытых водоёмах, купание в проруби. Хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Следующим фактором здорового образа жизни является личная гигиена человека.

Сохранение и укрепление здоровья человека невозможны без соблюдения основных правил личной гигиены. Личная гигиена – это комплекс мероприятий по уходу за телом человека и его обличем. К ней относятся уход за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей лица и тела должен стать естественной и неотъемлемой ежедневной процедурой. К нему относится мытье рук перед едой или после прогулок на свежем воздухе, при утреннем и вечернем туалете. Ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна. Посещение бани, должно стать средством закаливания. Кроме того оно используется и как средство активного отдыха.

Там, где отсутствует централизованное горячее водоснабжение, желательно использовать перед сном местные обливания теплой водой. Кроме того не следует забывать и про ежедневное мытье ног. При наличии горячего водоснабжения, необходимо ежедневно перед сном принимать душ. Нужно взять за правило потребность в ежедневной смене носков, чулков, колготок.[35]

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего состояния здоровья и естественной эстетической красоты.

По всему миру распространены заболевания зубов. Кариес отрицательно сказывается на деятельности системы пищеварения человека. Кариозные зубы являются местом скопления различных патогенных микроорганизмов.

Большинство стоматологов сходятся во мнении, что чистить зубы необходимо два раза в сутки. Рекомендуется чистить зубы утром и вечером. Утром рекомендуется чистка зубов после завтрака, для удаления остатков пищи из полости рта. После каждого приёма пищи желательно прополоскать рот слегка теплой водой. Рекомендуется использовать специальное ополаскивающее средство для полости рта. Один раз в полгода следует обратиться в медицинское учреждение для проведения санации полости рта у врача стоматолога.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены, в первую очередь, на создание комфортных условий для тела человека. Они обеспечивают нормальный тепловой и газообмен организма человека с окружающей средой. Кроме того, они направлены на создание условий для поддержания оптимального уровня температуры тела и кожи человека. На поддержание влажности кожи, осуществления кожного дыхания.

Достижение этих требований достигается при изготовлении детской одежды из материалов, отвечающих определенным физическим свойствам. К таким свойствам относятся воздухопроницаемость, теплопроводность, влагопроводность, электризуемость материала.

Следует с самого раннего возраста приучать детей к чистоте. Воспитывать у детей гигиенические навыки самостоятельного ухода за своей одеждой и обувью.

Подбирать спортивную обувь для ребенка лучше всего точно по размеру. Она должна быть не слишком тесной, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку. Кроме того, она нарушает рост и форму стоп, вызывает неприятное отношение к её применению. Необходимо с раннего детства воспитывать у подростков бережное отношение к своей одежде и обуви.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни детей и подростков. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закалывание. Суть психологического закалывания состоит в чувстве радости от жизни. Проявляется благоприятным отношением к своей деятельности и поступкам.

Общеизвестно, что основой для проведения работы по совершенствованию своей психики является самовнушение.

Самовнушение повышает эмоциональный тонус. Оно также укрепляет уверенность в себе, воспитывает силу воли.

Психическая закалка непосредственно стимулирует и физиологические защитные механизмы организма. К ним относятся такие защитные механизмы, как иммунитет и функция эндокринных желез. Исходя из понятия, что мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения, способствуют ухудшению самочувствия человека. Они расшатывают психическое и физическое здоровье человека.

Продолжая говорить о положительных эмоциях, следует помнить, о педагогике отношений между детьми и взрослыми. В педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, нежели наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье. Ну, а соответственно, наказывая ребенка, мы наоборот расшатываем его здоровье.

Рассмотрев факторы, необходимые для формирования здорового образа жизни, мы делаем выводы по воспитанию здорового поколения. Молодое поколение наиболее восприимчиво к различным обучающим и формирующим их мировоззрение воздействиям.

Следовательно, здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная, непосредственно, с детского возраста. При таком воспитании забота о собственном здоровье как основной ценности, станет естественно формой поведения.[46, с.17-72]

### **1.3. Физическая культура – как средство формирования здорового образа жизни у подростков**

Под физической культурой понимается процесс целенаправленной, сознательной, планомерной деятельности над собой. Он ориентирован на формирование физической культуры личности. Занятия физической культурой и спортом включают в себя совокупность применяемых в достижении цели приемов и видов деятельности. Данный процесс определяет и регулирует эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья. Даёт предпосылки для становления психофизического состояния человека, его физического совершенствования и образования.

Процессы физического воспитания и образования не дадут долговременных положительных результатов без активирующих факторов. К данным факторам относится стремление подростка к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание, как правило, интенсифицирует процесс физического воспитания подростка. Оно также закрепляет и расширяет умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании. Совершенствует их практическое применение.

Для самовоспитания нужна воля. Она формируется и закрепляется в работе. Оттачивается в преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Самовоспитание может быть сопряжено с другими видами воспитания. К

таким видам относят нравственное, интеллектуальное, трудовое, эстетическое воспитание и другие виды.

Основными движущими факторами физического самовоспитания выступают многие критерии. К таким критериям относятся требования социальной жизни и культуры. Кроме того, ведущую роль играет притязание на признание личности в коллективе. Не маловажен соревновательный момент и осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В роли мотивов могут выступать критика и самокритика. Они помогают осознать собственные недостатки. [21]

Процесс физического самовоспитания подростка включает в себя три основных этапа. [15]

I этап связан, непосредственно, с самопознанием собственной личности. Он выделяет ее положительные психические и физические качества. Кроме того, оголяются негативные проявления личности, которые необходимо преодолеть. Достижение результата в самопознании обусловлено требовательностью подростка к самому себе. Методы самопознания включают в себя самонаблюдение, самоанализ и самооценку. Под самонаблюдением понимается универсальный метод самопознания. Глубина и адекватность метода зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать. Он реализуется на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ подразумевает под собой различные требования. Происходит процесс рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это. Например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван дополнительной работой по выполнению учебных заданий. Также этот процесс может сопровождаться ухудшением самочувствия человека, отсутствием желания к выполнению действий и т.д. Он помогает выяснить истинную причину поступка. Как следствие, определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки. Он используется как средство организации личностью своего поведения, проведенной деятельности. Также самоанализ является результатом сложившихся отношений с окружающими, отношения к собственным успехам и неудачам. Этот аспект развития личности влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие человека. Самооценка обычно тесно связана с уровнем притязаний. Если вдаваться в вопрос более подробно, то она характеризуется степенью затраченных усилий, направленных на достижение целей, которые подросток ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что подросток начинает неправильно себя оценивать. В результате данных расхождений его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от качеств её проявления. К таким качествам относятся адекватность, завышенность самомнения или его заниженность. Если она занижена, то этот момент способствует дальнейшему развитию неуверенности подростка в собственных возможностях. Кроме того, она ограничивает жизненные перспективы развития человека. Адекватность самооценки в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения личности. Также её действий, развития физических качеств, состояния организма в целом и другими критериями. Первый этап завершается осознанием подростка в потребности работы над собой.

На II этапе, исходя из характеристики личности в работе над собой, определяется цель и программа самовоспитания. На их основе вырабатывается личный план действий. Цель может носить обобщенный характер. Ставится она, как правило, на большой отрезок времени — годы. Например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности. Частные цели или задачи ставятся на гораздо меньший промежуток времени. К таким промежуткам относятся несколько недель, месяцев. Примерная программа или, как её можно назвать, ориентир физического самовоспитания может быть представлена в следующем виде.

Цель программы — формирование физической культуры личности.

Задачи проведения физического воспитания:

1. Включить в сознание подростка зависимость от ведения здорового образа жизни и как следствие укрепить уровень его здоровья;
2. Активизировать в режиме дня подростка целенаправленную и последовательную познавательную деятельность. Кроме того, в режим дня необходимо включить и практическую физкультурно-спортивную деятельность;
3. Четко сформировать нравственно-волевые качества личности подростка по отношению к себе и окружающим;
4. Практически овладеть основными способами и методиками проведения физического самовоспитания подростка;
5. Разительно улучшить показатели своего физического развития и физической подготовленности. Ориентиром должны выступать требования будущей профессиональной деятельности.

Комплексная программа физического воспитания должна учитывать условия жизни подростка. Кроме того, должна учитывать особенности самой личности, ее моральные и материальные потребности. На основе составленной программы формируется личный план физического самовоспитания подростка.

В основе работы над III этапом физического самовоспитания подростка лежит, непосредственно, его практическое осуществление. Данный этап базируется на использовании способов воздействия на самого себя. Они имеют целью изменение личности в лучшую сторону. Методы применения на практике методов самовоздействия, которые направлены на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К таким методам относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика. Также к ним отнесены самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет и другие методы самосовершенствования.

Базовым фактором здорового образа жизни подростков является использование физических нагрузок. Оно должно быть систематическое и соответствовать полу, возрасту, состоянию здоровья подростка. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий. Выполняются они в повседневной жизни. Также необходимый объём ежедневных физических нагрузок реализуется в выполнении физических упражнений самостоятельно, или при занятиях в организованном коллективе. Данный вид физической деятельности объединен термином «физическая активность».

У подавляющего большинства людей двигательная активность резко ограничена. Особенно это характерно для людей, ведущих сидячий образ жизни. Эта закономерность присуща и подросткам. Соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности в период учебной деятельности у подростков по количеству истраченного времени составляет 1:3. Соотношение статического и динамического компонентов по совершенным энергетическим тратам составляет 1:1. Во внеучебное время ситуация значительно изменяется, и соответственно данные компоненты составляют 1:8 и 1:2. Динамический компонент деятельности подростков во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков. Это указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента подростков. Кроме того, нужно учитывать и то, что определенная часть подростков увлекается спортом на постоянной основе. Уровень достижений в выбранном виде спортивной деятельности диктует новые реалии. Он требует от подростка выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок.

Исходя из всего выше представленного, перед нами возникает важнейшая социально-педагогическая задача. Необходимо определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности подрастающего поколения.

Минимальные границы данного интервала известны. Они должны характеризовать тот объем движений, необходимый человеку для сохранения нормального уровня функционирования организма. Такому уровню должен отвечать режим двигательной активности оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы данного уровня должны определить объем физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма. Кроме того, достигается высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим физической активности носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы выбранного интервала должны предостерегать организм подростка от чрезмерно высокого уровня выполняемых физических нагрузок. Чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению, перетренировке. Как результат, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Идентифицировать такой режим можно. Его характеризуют как индивидуально адаптированный к максимальным возможностям подростков. Исходя из этого, необходимо планировать режим своей жизни. Особенно это касается подростков-спортсменов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов. Он должен включать индивидуальный режим обучения, жизнедеятельности, тренировки. Обеспечивать сочетание всех его компонентов.

Экспериментально установлен тот факт, что в среднем двигательная активность подростков в период учебных занятий (8 месяцев) составляет от 8000 до 11 000 шагов в сутки. В экзаменационный период (1 месяц) эта активность составляет 3000—4000 шагов. В каникулярный период она составляет примерно от 14 000 до 19 000 шагов в сутки. Для всех очевидно, что уровень двигательной активности подростков во время каникул отражает естественную потребность в движениях. Данный факт объясняется тем, что в этот период они свободны от учебных занятий. Таким образом, можно отметить тот факт, что уровень двигательной активности подростков в

период учебных занятий составляет 50— 65% от их биологической активности. В период экзаменов он составляет 18—22% биологической потребности. Данный тезис свидетельствует о реально существующем дефиците движений у подростков на протяжении 10 месяцев в году.

Проведение учебных занятий по физическому воспитанию запланированы два раза в неделю, включенные в программу школьного образования. В среднем они обеспечивают возможность движений в объеме от 4000 до 7300 шагов в сутки. Данный объем движений не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К большому сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует. Эта ситуация свойственна и для большинства подростков. Двигательный компонент такого времяпрепровождения составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У большинства подростков-спортсменов объем двигательной активности составляет от 16 000 до 24 000 шагов в сутки. Его повышение может достигать до 28 000—32 000 шагов в сутки на учебно-тренировочных занятиях. Это затрудняет дальнейшее восстановление жизнедеятельности организма. Как результат проведенной работы, у подростков-спортсменов существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности. Его практическая компонента падает до 2500—4000 шагов в сутки. Данное проявление физиологической активности отражает процесс саморегуляции двигательной активности. Внутреннее содержание данного процесса составляет основу жизнедеятельности организма. Составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления организма.

В режиме тренировочных занятий следует учитывать сезонные колебания двигательной активности. Зимой физическая активность подростков снижается на 5—15% по отношению к показателям летнего периода. У подростков, отнесенных к основной медицинской группе, физическая активность выше. Она существенно превышает физическую

активность у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу. Данный показатель в усредненной величине составляет от 17 до 28 процентов. Физическая активность мальчиков выше физической активности девочек. Данный показатель составляет в среднем на 25—30 процентов. Нейродинамические особенности организма также влияют на объем двигательной активности подростков. К ним относятся такие процессы работы нервной системы человека, как баланс между торможением и возбуждением организма. У лиц подросткового возраста с преобладанием возбуждения нервной системы наблюдается более высокий уровень двигательной активности. Особо данный процесс проявляется на примере лиц с преимущественным преобладанием торможения над возбуждением. Этот показатель может значительно разниться и достигать величины в 2—3 раза. Подростки, имеющие уравновешенные показатели этих процессов, по уровню двигательной активности занимают срединное положение.

В наше время разработана и детально апробирована программа по профилактике основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний среди молодежи. В данной программе можно выделить понятие гиподинамии. Гиподинамической считается ситуация, при которой подросток уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю. При данном уровне физической активности подросток занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Если говорить кратко, то он занимается исключительно по школьной программе.

В научной среде широко распространено понятие локомоция. Локомоция — это наиболее энергетически емкий показатель двигательной активности. При данном виде двигательной активности мальчики уделяют занятиям от 8 до 12 часов в неделю. Девочки уделяют занятиям несколько меньший промежуток времени, который составляет от 6 до 10 часов в неделю. При данном виде деятельности на целенаправленные занятия физическими упражнениями рекомендуется затрачивать меньший промежуток времени. Исходя из научных данных, он составляет не менее 6—

8 часов в неделю для мальчиков и 5—7 часов в неделю для девочек. Оставшееся время дополняется ежедневной физической активностью подростка. Она может реализовываться в различных условиях бытовой деятельности подростка. Одним из важнейших факторов оптимизации двигательной активности подростка являются самостоятельные занятия физическими упражнениями. К таким занятиям относят такие, как ежедневная утренняя гимнастика, перерывы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности. Кроме того, к ним относятся ежедневные прогулки на свежем воздухе, походы выходного дня и другие доступные виды физической активности. Одним из необходимых условий для проведения самостоятельных занятий является свободный выбор средств и методов их использования. Кроме того, в программе физического воспитания должны учитываться высокая мотивация и положительный эмоциональный занимающегося. Ну и, как результат, мы учитываем функциональный эффект от затраченных физических, волевых и эмоциональных усилий человека.

Подытоживая изложенный материал, мы сформулировали вывод. Для выполнения намеченного программой физического развития двигательного режима необходима двигательная деятельность в объеме от 1,3 до 1,8 часов в день. За счет постоянного использования физической активности с относительно высокой интенсивностью можно значительно сократить ее продолжительность. К примеру, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 километра в час заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 километра в час. Или её заменяет 30 минут игры в баскетбол. В качестве дополнительного компонента физической активности не следует забывать и про средства отдыха и развлечения. В их качестве могут выступать столь популярные у молодежи танцы. Высокий эмоциональный эффект от танцевальной деятельности сопряжен с хорошим функциональным эффектом. Пульсовой режим от токой деятельности составляет от 120 до 140 ударов в минуту.

Таким образом, выполненный анализ литературных источников позволил систематизировать осуществленные отечественными учёными исследования, выделить основные факторы влияния физической активности на формирование отношения к здоровому образу жизни; констатировать, что занятия лыжными гонками содержат большой воспитательный, развивающий, оздоровительный, восстановительный, лечебный эффект, проявляющийся в занятиях с людьми разного пола, возраста и физической подготовленности; отметить целесообразность дальнейших исследований эффективности включения занятий лыжными гонками в формировании положительного отношения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Цели и задачи исследования обусловили выбор соответствующих методов, которыми являлись:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Антропометрические исследования.
3. Контрольные испытания.
4. Опытно-экспериментальная работа.
5. Психологическое тестирование.
6. Методы математической статистики.

#### **Анализ и обобщение литературных источников**

Литературные источники были подобраны в связи с изучением проблем формирования здорового образа жизни подрастающего поколения при построении групповых тренировок в секции лыжных гонок. Были проанализированы работы, отражающие проблемы применения социально-педагогических условий в школьном образовании вообще и в физкультурном образовании в частности; рассмотрены труды, освещающие способы, основания, критерии и формы обучения. Кроме этого изучались теоретические и экспериментальные данные, отражающие проблемы наличия различного подхода детей и подростков в отношении к здоровому образу жизни.

Общий объем литературных источников составил 51 издание.

#### **Антропометрические исследования**

Рост: Измеряли при помощи ростомера. При отсутствии ростомера используется сантиметровая лента на жёстком основании. Испытуемый стоит спиной к стене и межлопаточной областью, ягодицами, пятками соприкасается со стеной. Голова его находится в таком положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены на одном уровне по отношению к земле. Затылком к стене они не прикасаются.

Планку ростомера опускают на голову испытуемого, чрезмерно не надавливая на него. Далее снимают показатели роста по делениям шкалы ростомера.

Масса: Взвешивание подростков проводили на медицинских весах, которые перед использованием были тщательно выверены и отрегулированы. Желательно иметь данные о поверке напольных весов специально аккредитованными организациями. Весы установлены строго горизонтально на ровной поверхности, чувствительны к весу в 0,1 килограмма. Испытуемый становится неподвижно на середине площадки весов, стоит на ней до снятия показаний медицинским работником.

Окружность грудной клетки: Измерение, как правило, проводят сантиметровой лентой в трёх положениях: в состоянии покоя (пауза), при максимальном вдохе и максимальном выдохе. Разница между величиной грудной клетки на вдохе и выдохе именуется экскурсией грудной клетки. Для проведения исследования подростку предлагают развести руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают таким образом, чтобы сзади она проходила непосредственно под нижними углами лопаток. Спереди у мужчин она проходит по нижнему сегменту соска, у женщин — над молочной железой, по месту прикрепления IV ребра к груди. После наложения ленты и снятия показаний исследуемый опускает руки. Для удобства рекомендуется проводить исследование перед зеркалом, к которому исследуемый повернут спиной. В зеркале можно увидеть, правильно ли сзади лежит лента. Средний показатель экскурсии грудной клетки для женщин составляет 6–8 см, для мужчин он выше и составляет 8–10 см. В результате регулярных занятий физическими упражнениями, особенно спортом, этот показатель может значительно увеличиться и достигать 12–15 см, что несомненно является отличным результатом.

Спирометрия: Спирометрия — медицинская манипуляция, при помощи которой определяют жизненную емкость легких. Измерение проводят прибором спирометром. Исследуемый стоит лицом к спирометру, берет

одноразовый мундштук в руки. Сделав предварительно 1–2 вдоха и выдоха, носом набирает максимальное количество воздуха. Затем плавно выдувает его в мундштук до отказа. Необходимо следить за тем, чтобы воздух не выходил мимо трубки или через нос. Для этого исследуемый пальцами свободной руки зажимает нос. Исследование проводят три раза подряд. Учитывают лучший результат из проведенных исследований. При этом, как уже было сказано выше, каждый исследуемый должен пользоваться индивидуальным мундштуком. После исследования мундштуки выбрасывают в урну. Спирометрия является самым простым и доступным методом определения функции дыхательного аппарата человека. С возрастом жизненная емкость легких человека изменяется. У спортсменов, особенно у гребцов, лыжников, пловцов, жизненная емкость легких может достигать 5000–6000 см<sup>3</sup> и больше. Величина емкости легких зависит от длины и массы тела человека.

**Динамометрия:** Динамометрия — медицинский метод, при помощи которого определяют мышечную силу кистей и силу мышц разгибателей спины. Ручной динамометр имеет вид эллипсоидной стальной пластинки, сжатие которой показывает силу мышц, выраженную в килограммах. Динамометр по методике исследования берут в кисть циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону и как можно сильнее сжимают динамометр. Исследование силы мышц для каждой кисти проводят три раза. Учитывают лучший результат из всех трёх попыток. Показатель динамометрии сильнейшей руки в среднем должен составлять 65–80% массы тела у мальчиков.

### **Контрольные испытания**

Контрольные испытания проводились с целью выявления оснований для дифференциации занимающихся по состоянию физической подготовленности и для исследования влияния экспериментальной методики на показатели дальнейшей подготовленности занимающихся. В основе лежали следующие показатели.

**1. «Подъем туловища из положения, лежа на спине за промежуток времени в 30 секунд».**

Тест оценивает степень скоростно-силовых качеств.

Оборудование: гимнастический коврик или другое покрытие с жёстким основанием, секундомер.

Процедура проведения. Подросток-спортсмен лежит на спине. При этом ноги согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу плотно прижаты к полу, руки за головой, пальцы крепко переплетены. По сигналу тренера испытуемый выполняет подъем туловища над поверхностью коврика, с касанием локтями колен в конце движения. Экзаменатор фиксирует касания локтями колен и число полных выполненных циклов движения за 30 секунд, замеряемый с помощью секундомера (см. таблицу 1).

Таблица 1

**Оценка результатов теста «подъем туловища из положения, лежа на спине, за промежуток времени в 30 секунд»**

Выполнение теста	Общая характеристика
до 15	Неудовлетворительно
15-25	Удовлетворительно
25-30	Хорошо
более 30	Отлично

**2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)».**

Тест направлен на оценку показателя силовой выносливости.

Оборудование: коврик или другое покрытие с твёрдым основанием, секундомер.

Процедура проведения. Подросток встает на колени и принимает положение упора на руки. При этом тело от колен до макушки находится на прямой линии. Отжимания проводятся до достижения прямого угла в

локтевых суставах. Проводятся без перерывов и остановок. Экзаменатор фиксирует правильность проведения отжиманий, и число полных выполненных циклов движения (см. таблицу 2).

Таблица 2

**Оценка выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)»:**

Выполнение теста	Общая характеристика
Менее 15	Неудовлетворительно
15-25	Удовлетворительно
25-30	Хорошо
Более 30	Отлично

**3. «Бег на дистанцию 60 метров».**

Тест направлен на определение скоростных качеств подростка.

Оборудование: фишки и рулетка для отметки дистанции; секундомер.

Процедура проведения. Испытуемый начинает бег, стараясь преодолеть дистанцию за короткий промежуток времени. Экзаменатор засекает время, в течение которого испытуемый пробегает отмеченное расстояние. Далее оглашаются результаты проведения теста.

**4. «Бег на 800 метров».**

Тест направлен на определение силовой выносливости организма подростка.

Оборудование: фишки и рулетка для отметки дистанции; секундомер.

Процедура проведения. Испытуемый начинает бег на длинную дистанцию, рассчитывая свои силы на преодоление дистанции за короткий промежуток времени. Экзаменатор засекает время, в течение которого испытуемый пробегает отмеченное расстояние. Далее оглашаются результаты проведения теста.

**5. «Прыжок в длину с места».**

Тест направлен на определение скоростно-силовых качеств обучающегося спортсмена.

Оборудование: рулетка для отметки дистанции, ровная нескользящая поверхность с ровным и твёрдым покрытием.

Процедура проведения. Испытуемый становится на линию старта двумя ногами так, чтобы носочки не заступали за неё. Далее делает полуприсед и размашистые движения руками, отталкивается от линии ногами и прыгает вперед на максимальное расстояние. Далее замеряется расстояние от линии старта до ближней точки приземления подростка.

### **Опытно-экспериментальная работа**

Основным методом исследований в дипломной работе являлась опытно-экспериментальная работа. Ее суть состояла в том, что на базе ДЮСШ г.Заводоуковска определена группа из 25 занимающихся в секции лыжных гонок мальчиков. Данная работа проводилась с декабря 2014 года по май 2016 года.

### **Психологическое тестирование**

Тестирование и опрос применялось с целью изучения отношения подростков разного возраста к ведению здорового образа жизни. В процессе работы мы адаптировали опрос и тест О.Н.Аникиной «Здоровый образ жизни».

### **Опрос «Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни»**

Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»? Выберите для ответа нужный показатель (строку). (см. таблицу 3)

Таблица 3

отказ от вредных привычек таких, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ	
оптимальный режим двигательной активности человека	

рациональное и сбалансированное питание человека	
ежедневное проведение закаливающих процедур таких, как солнечные ванны, водные процедуры, двигательная активность на свежем воздухе	
безукоризненное соблюдение правил личной гигиены человека	
положительный эмоциональный настрой по отношению к ведению здорового образа жизни	

**Тест «Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни».**

1. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?
  - а) да
  - б) не всегда
  - в) нет
2. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?
  - а) да
  - б) ответить затрудняюсь
  - в) нет
3. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?
  - а) да
  - б) ответить затрудняюсь
  - в) нет
4. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?
  - а) да
  - б) думаю, что нет

в) нет

5. Стремитесь ли вы чередовать учёбу и отдых?

а) да

б) когда как

в) нет

6. Делаете ли вы физическую зарядку?

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

7. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, душ, плавание)?

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

8. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного закаливания?

а) да

б) от случая к случаю

в) нет

9. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?

а) да

б) да, но несущественные

в) нет

10. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?

а) не помню когда болел в последний раз

б) редко (1 раз в год)

в) часто (2-3 раза в год)

11. Как часто у вас болит живот?

а) очень редко

б) редко (1 раз в год)

в) часто

12. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?

- а) не пропускаю совсем
- б) редко (1 раз в полугодие)
- в) часто (1 раз в месяц)

Как подсчитать результаты?

При ответе на вопросы №1-12 пункт а) оценивается в 3 балла, б) в 2 балла, в) в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни (см. таблицу 4).

Таблица 4

#### Оценка уровня ориентации личности на здоровый образ жизни

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
11-16	Низкий
17-23	Средний
24-29	Высокий
30-33	Очень высокий

#### Методы математической статистики

Математическая статистика применялась для обработки данных, полученных в результате исследования. Определялись такие параметры как:

М - среднее арифметическое значение, по формуле:

$$M = \frac{\sum V}{n};$$

σ - среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K};$$

m - средняя ошибка средней арифметической:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

t-критерий Стьюдента (коэффициент достоверности различий):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}};$$

C - число степеней свободы вариаций:

$$C = n_1 + n_2 - 2;$$

P - показатель достоверности.

## 2.2 Организация исследования

Опытно - экспериментальная работа проводилась в период с декабря 2014 по май 2016 года и состояла из трёх этапов.

**На первом этапе** проводился анализ состояния проблемы исследования в науке и практике. Определялись цели, задачи и гипотеза исследования. Подбирались тесты для определения физического развития и физической подготовленности. Разрабатывалась методика групповых занятий в секции лыжных гонок с проведением занятий по здоровому образу жизни. В период с декабря 2014 по март 2015 года.

**На втором этапе**, на базе МО ЗГО ДЮСШ определена группа из 25 занимающихся в секции лыжных гонок мальчиков. При наборе группы проведены антропометрические исследования и контрольные испытания физической подготовленности обучающихся, а также опрос и тестирование, направленные на выявление их отношения к здоровому образу жизни. Проведен в период с апреля 2015 по май 2015 года.

**На третьем этапе** исследования с сентября 2015 по май 2016 года для выявления эффективности опытно-экспериментальной методики на базе ДЮСШ проводилась тренерская работа с обучающимися, направленная на улучшение физических данных подростков и формирования их позитивного

отношения к ведению здорового образа жизни. По окончании опытно-экспериментальной работы проведены контрольные испытания физической подготовленности обучающихся, а также тестирование, направленное на выявление их отношения к здоровому образу жизни. Далее проведено математическое сопоставление данных физического развития обучающихся и их отношения к ЗОЖ до и после эксперимента. Сделаны выводы.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

#### **3.1. Результаты диагностики отношения к ЗОЖ и физического здоровья подростков, занимающихся лыжными гонками.**

В рамках предварительного исследования была проведена оценка физического здоровья подростков, занимающихся в секции лыжных гонок, по показателям физического развития и физической подготовленности. В исследовании участвовало 25 подростков (мальчиков) возрастной группы от 11 до 12 лет. Проведен опрос и тестирование с занимающимися в секции подростками на предмет отношения их к здоровому образу жизни.

Для определения уровня физического развития использовались антропометрические методики – измерение длины тела (рост), массы тела (вес), окружности грудной клетки, спирометрия, динамометрия.

Для определения уровня физической подготовленности были проведены тесты: тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», тест «подъем туловища из положения лежа на спине», тест «бег на 60 метров для мальчиков», тест «бег на 800 метров, тест «прыжок в длину с места».

Был приведен адаптированный опросник О.Н. Аникиной «Здоровый образ жизни».

По результатам проведения опроса, проведённого при наборе группы, получены следующие данные о понимании ведения здорового образа жизни занимающимися в секции подростками (см. таблицу 5).

**Результат опроса подростков об отношении к ведению здорового образа жизни о понимании ведения здорового образа жизни занимающимися в секции подростками**

<b>Показатель ЗОЖ:</b>	<b>Число детей, выбравших показатель, %</b>
отказ от вредных привычек таких, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ	86,7
оптимальный режим двигательной активности человека, в том числе занятия спортом	26,7
рациональное и сбалансированное питание человека	80,0
ежедневное проведение закаливающих процедур таких, как солнечные ванны, водные процедуры, двигательная активность на свежем воздухе	6,7
безукоризненное соблюдение правил личной гигиены человека	13,3
положительный эмоциональный настрой по отношению к ведению здорового образа жизни	33,3

Как видно из приведенной выше таблицы, уровень знаний подростков о ведении «Здорового образа жизни» сводится к отказу от вредных привычек – 86,7 %, рациональному и сбалансированному питанию – 80,0 %. Остальные составляющие здорового образа жизни имели меньшую популярность в понимании ребят. Так, оптимальный режим двигательной активности

человека, в том числе занятия спортом отметили 26,7 % ребят, ежедневное проведение закаливающих процедур таких, как солнечные ванны, водные процедуры, двигательная активность на свежем воздухе – 6,7 %, безукоризненное соблюдение правил личной гигиены человека – 13,3 %, положительный эмоциональный настрой по отношению к ведению здорового образа жизни – 33,3 %.

Проведенное тестирование по ориентации учащихся на ведение здорового образа жизни показало следующие результаты (см. таблицу 6).

Таблица 6

**Результаты тестирования по ориентации учащихся на ведение  
здорового образа жизни**

<b>Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни</b>	<b>Результат, %</b>
Низкий	46,7
Средний	26,7
Высокий	20,0
Очень высокий	6,6

Как видно из таблицы большинство мальчиков имеют низкий или средний уровень знаний о ведении здорового образа жизни.

Результаты исследования физического развития подростков, занимающихся в исследуемой группе отделения лыжных гонок на начальном этапе подготовки (см. таблицу 7).

**Результаты исследования физического развития подростков,  
занимающихся в исследуемой группе секции лыжных гонок на  
начальном этапе подготовки.**

<b>Показатель</b>	<b>Полученные результаты <math>X \pm m</math></b>
Рост (см)	142,3 $\pm$ 0,5
Масса тела (кг)	38,2 $\pm$ 0,4
Окружность грудной клетки (см)	64,1 $\pm$ 0,3
Спирометрия (ЖЕЛ) (мл)	1522 $\pm$ 95,6
Кистевая динамометрия правой кисти (кг)	16,0 $\pm$ 0,4

Исходя из первоначальной диагностики физического развития группы, можно сделать вывод о низком физическом развитии ребят и неоднородности группы.

Результаты исследования физической подготовленности подростков, занимающихся в исследуемой группе секции лыжных гонок на начальном этапе подготовки (см. таблицу 8).

Таблица 8

**Результаты исследования физической подготовленности  
подростков, занимающихся в исследуемой группе секции лыжных гонок  
на начальном этапе подготовки.**

<b>Наименование теста</b>	<b>Результат <math>X \pm m</math></b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20,3 $\pm$ 3,0
Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)	20,0 $\pm$ 0,9

Бег 60 метров для мальчиков (в секундах)	14,2±0,5
Бег на 800 метров (в минутах)	6,9±0,6
Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	149,0±3,0

Сравнительный анализ экспериментальных данных, полученных до начала эксперимента, показал, что подростки, входящие в исследуемую группу, имели достоверные различия в показателях здорового образа жизни, физической подготовленности и здоровья.

Выявленные различия стали основанием для создания опытно-экспериментальной методики и реализации подхода к построению групповых занятий в секции лыжных гонок на основе учёта данных физического здоровья занимающихся и уровню их отношения к ведению здорового образа жизни.

### **3.2. Содержание опытно-экспериментальной работы**

В ходе проведённого эксперимента выявился низкий уровень физического развития подростков, а также различия в первоначальном уровне физического развития и физической подготовки внутри группы. Кроме того, проведённый опрос и тестирование показали низкий уровень знаний о видении и приверженности обучающихся к ведению здорового образа жизни. По итогам анализа литературы и проведенных контрольных испытаний были определены социально-педагогические условия формирования ЗОЖ. (см. таблицу 9)

**Система формирования ЗОЖ у подростков, занимающихся в  
секции лыжных гонок**

<b>Социально-педагогические условия</b>	Мотивация на ЗОЖ	Знания о ЗОЖ	Благоприятная социальная среда		Оптимальный режим труда и отдыха
<b>Направление педагогической деятельности</b>	Мотивирование к ведению ЗОЖ	Формирование знаний о ЗОЖ	Сотрудничество с родителями	Сплочение коллектива	Обеспечение преемственности работы с СОШ
<b>Основные мероприятия</b>	Подбор спортивного инвентаря, совместное целеполагание, создание «ситуации успеха».	Подготовка раздаточного материала по ЗОЖ, беседы, лекции, встреча со специалистами по ЗОЖ	Организация спортивных мероприятий, знакомство родителей с формами и методами закаливания	Походы, эстафеты, чаепития, игры, праздники.	Организация режима дня, чередование умственного и физического труда
<b>Комплекс показателей</b>	физическое здоровье, отношение к ЗОЖ, здоровьесберегающее поведение				

Так, для обеспечения благоприятной социальной среды, была организована работа с родителями подростков и мероприятия по сплочению коллектива, которые предполагали знакомство родителей с формами и методами работы ДЮСШ, основными компонентами ЗОЖ; совместные походы; проведение традиционных праздников и т.д.

Социально-педагогическая работа с подростками-спортсменами по вопросу отношения к здоровому образу жизни проводится тренером на постоянной основе во время тренировочных занятий. Анализ литературных источников подтверждает, что проведение работы в таком формате не достаточно, так как она не несет за собой обратной связи с обучающимися подростками. С целью проведения диалога с подростками используется цикл теоретически занятий, который является одной из важнейших форм организации воспитательной работы с учащимися. Цикл теоретических занятий о здоровье и здоровом образе жизни дополняет тренировочный процесс по лыжным гонкам и помогает изменить отношение подростков к собственному здоровью, а также сформировать у них установку на здоровый образ жизни. Теоретические занятия в виде диспутов помогают найти диалог с обучающимися спортсменами, даёт подростку возможность обозначить своё отношение к здоровому образу жизни, озвучить проблемы, стоящие на пути к достижению результата.

Существуют великое многообразие форм и методов проведения теоретических занятий. В проведение теоретического занятия входят тематические лекции, познавательные беседы, диспуты, ролевые игры, спортивно-массовая работа с привлечением родителей (приложение 2), конкурсы (приложение 3), тестирование и анкетирование, занятия с преподавателем (приложение 1), массовые и ролевые игры.

В ходе проведения теоретических занятий подростки смогут определить исходные параметры своего здоровья, выявить факторы, влияющие на него. Кроме того, есть возможность узнать интересные факты понятия здорового образа жизни. Уточнить информацию, связанную с влиянием токсических веществ на организм человека. Проведённая работа поможет сформировать представление подростка о необходимости ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Даст толчок в стремлении воспитать негативное отношение к вредным привычкам.

Проведенный нами эксперимент доказал, что, действительно, использование методических особенностей деятельности тренера по лыжным гонкам приносит положительный результат.

Для выявления эффективности опытно-экспериментальной методики на базе ДЮСШ г. Заводоуковска проводилась тренерская работа с обучающимися, направленная на улучшение физических данных подростков и формирования их позитивного отношения к ведению здорового образа жизни. В группу для эксперимента были включены подростки не занимающиеся спортом или незначительно занимавшиеся различными видами спорта, такими как футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт, оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию организма, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества, и прежде всего выносливость, воспитываются смелость, настойчивость, находчивость.

В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц.

Перед каждым учебно-тренировочным занятием проводилось занятие по теме «Мотивация подростков на формирование здорового жизненного стиля».

Обязательным условием плана было участие тренера и ребят в соревновательных мероприятиях разного уровня, проводимых на территории Тюменской области. Участвуя в соревнованиях, занимая призовые места по легкой атлетике и лыжным гонкам, у подростков вырабатывалось приоритетное отношение к здоровому образу жизни, спорту и принципам рационального питания.

Таким образом, на формирующем этапе была проведена работа по внедрению здорового образа жизни внутри группы подростков, подвергнутых исследованию.

### 3.3. Результаты работы по внедрению в тренировочный процесс занятий по ведению здорового образа жизни

Для выявления эффективности опытно-экспериментальной методики на базе ДЮСШ г. Заводоуковска создана группа из 25 занимающихся в секции лыжных гонок мальчиков. При наборе группы проведены контрольные испытания физической подготовленности обучающихся. На основании полученных результатов проведена работа по повышению уровня физического развития и подготовленности ребят в комплексе с мероприятиями по ориентации их на ведение здорового образа жизни.

На конечном этапе эксперимента еще раз были проведены диагностические исследования отношения подростков к здоровому образу жизни. Повторное исследование показало, что показатели физического развития и физической подготовленности улучшились (см. таблицу 10).

Таблица 10

#### Средние значения ( $X \pm m$ ) показателей физического развития до и после опытно-экспериментальной работы

Показатель	Среднее значение $X \pm m$		t	P
	До эксперимента	После эксперимента		
Физическое развитие				
Рост (см)	142,3 $\pm$ 0,5	148,9 $\pm$ 0,5	9,2	>0,01

Масса тела (кг)	38,2±0,4	39,5±0,3	2,6	<0,01
Окружность грудной клетки (см)	64,1±0,3	68,3±0,3	10,0	>0,01
Спирометрия (ЖЕЛ) (мл)	1522±95,6	1976±74,9	3,7	>0,01
Кистевая динамометрия правой руки (кг)	16,0±0,4	19,0±0,3	6,0	>0,01
<b>Физическая подготовленность</b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20,3±3,0	27,8±2,8	1,9	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)	20,0±0,9	27,0±0,4	7,1	>0,01
Бег на 60 метров для мальчиков (в секундах)	14,2±0,5	11,9±0,3	4,0	>0,01
Бег на 800 метров (в минутах)	6,9±0,6	5,0±0,2	3,0	>0,01
Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	149,0±3,0	181,0±2,7	8,0	>0,01

Сравнительный анализ показателей, обнаруженный подростков исследуемой группы по завершению эксперимента, выявил высокую эффективность формирования физкультурно-оздоровительной мотивации, что отразилось на показателях их физической подготовленности и здоровья, по сравнению с исходными данными.

По результатам анкетирования, проведённого после проведения эксперимента, и сравнении его с полученными результатами до эксперимента, выявлен положительный результат в понимании ведения здорового образа жизни занимающихся в секции подростков (см. таблицу 11):

**Результаты опроса о сущности ведения здорового образа жизни до  
и после эксперимента**

<b>Показатель ЗОЖ:</b>	<b>Число детей, выбравших показатель до эксперимента, %</b>	<b>Число детей, выбравших показатель после эксперимента, %</b>
отказ от вредных привычек таких, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ	86,7	100,0
оптимальный режим двигательной активности человека, в том числе занятия спортом	26,7	100,0
рациональное и сбалансированное питание человека	80,0	100,0
ежедневное проведение закаливающих процедур таких, как солнечные ванны, водные процедуры, двигательная активность на свежем воздухе	6,7	100,0
безукоризненное соблюдение правил личной	13,3	100,0

гигиены человека		
положительный эмоциональный настрой по отношению к ведению здорового образа жизни	33,3	100,0

Как видно из приведенной выше таблицы, уровень знаний подростков о ведении «Здорового образа жизни» сводится к полному пониманию принципов его ведения.

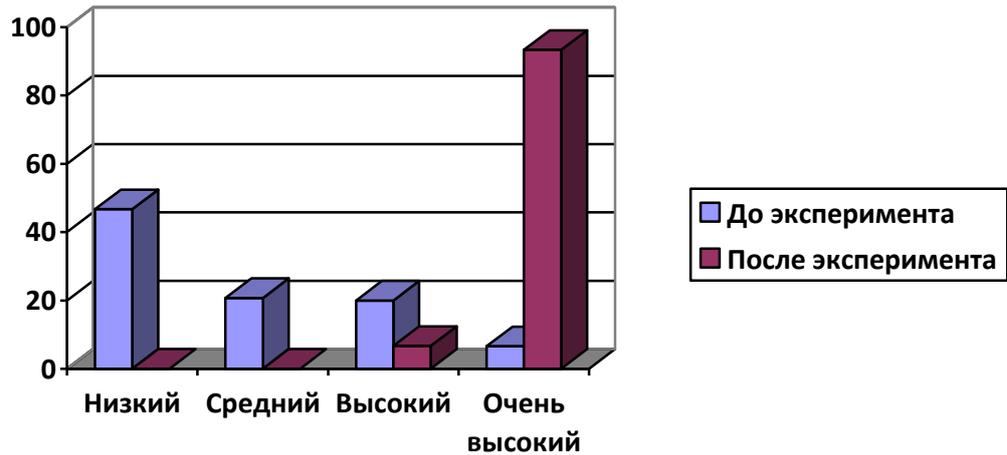
Проведенное тестирование по ориентации учащихся на ведение здорового образа жизни показало следующие результаты (см. таблицу 12):

Таблица 12

**Уровень отношения к ЗОЖ до и после эксперимента, в %**

<b>Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни</b>	<b>Результат до эксперимента, %</b>	<b>Результат после эксперимента, %</b>
Низкий	46,7	0
Средний	26,7	0
Высокий	20,0	6,7
Очень высокий	6,6	93,3

Более наглядно данные таблицы 12 представлены на рисунке 1:



Таким образом, результаты сравнительного анализа экспериментального исследования показали, что у подростков, участвующих в нашем исследовании, сформировалось правильное понятие о здоровом образе жизни. Кроме того, испытуемая группа подростков, в работе с которыми был реализован разработанный нами комплекс педагогических условий формирования физкультурно-оздоровительной мотивации на ведение здорового образа жизни, после завершения педагогического эксперимента отличались более высокими показателями ее структурных компонентов, что непосредственно отразилось на лучших показателях физического развития и физической подготовленности, зафиксированных по завершению педагогического эксперимента.

Все это дает право сделать следующий вывод, что внедрение разработанной программы способствовало формированию правильного понятия о здоровом образе жизни у подростков и позволяет говорить о достижении поставленной цели и задач.

## ВЫВОДЫ

Анализ проблемы ведения здорового образа жизни подрастающим поколением применительно к занятиям лыжными гонками позволяют заключить:

1. Несмотря на глубокую теоретическую разработанность вопроса в педагогической науке, существуют направления, требующие дополнительных исследований. К таким направлениям можно отнести проблемы формирования здорового образа жизни у детей, занимающихся спортивной деятельностью, в том числе, лыжными гонками.
2. Анализ данных, полученных в предварительном исследовании, выявил низкий уровень развития по показателям спирометрии, кистевой динамометрии и большинству тестов физической подготовленности. У 46,7 % подростков обнаружен низкий уровень ориентации на здоровый образ жизни и низкий уровень соответствующих знаний. Для большинства подростков здоровый образ жизни сводится к отказу от вредных привычек (86,7 %), и рациональному питанию (80,0 %).
3. Определены социально-педагогические условия формирования здорового образа жизни в процессе проведения занятий в секции лыжных гонок. По итогам анализа литературы и предварительных контрольных испытаний определены социально-педагогические условия, которые способствуют формированию ЗОЖ у подростков, занимающихся в секции лыжных гонок: мотивация на ЗОЖ, знания о ЗОЖ, благоприятная социальная среда, оптимальный режим труда и отдыха.
4. Внедрение мероприятий, обеспечивающих социально-педагогические условия формирования здорового образа жизни в процессе проведения занятий в секции лыжных гонок позволило достоверно улучшить большинство показателей физического

развития, и функционального состояния и физической подготовленности подростков. Наибольшие изменения зафиксированы по показателям спирометрии, динамометрии, длины тела и физической подготовленности.

5. По результатам анкетирования, проведённого после проведения эксперимента, и сравнения их с полученными результатами до эксперимента, выявлена положительная динамика в понимании составляющих здорового образа жизни подростками. Уровень отношения к ЗОЖ большинства подростков, в работе с которыми был реализован разработанный комплекс педагогических условий, изменился с низкого и среднего на высокий и очень высокий.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. 214 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - М.: Вагриус, 1999. 104 с.
3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья /В.А. Ананьев - СПб.: Речь, 2006. 384 с.
4. Антропова М.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М.В. Антропова, Г. Г. Манке, Г.В. Бородкина // Здравоохранение Российской Федерации. 1997. № 3. с.29-33.
5. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993. С. 38-63.
6. Апанасенко Г.А. Валеология: теоретико-методологические основы // Здоровье человека — 7: Материалы VII Международного научного конгресса валеологов. /Под ред. проф. В.В. Колбанова. — СПб.: Изд-во СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова, 2014. С. 13–18.
7. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 1, С. 24-25.
8. Бахтин Ю.К. Валеология — наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления // Молодой ученый. 2015. №17. С. 36-42.

9. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
10. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л.: Наука, 1987. 125 с.
11. Вайнер Э.Н. Жизнь и здоровье детей как приоритет образования // 6-е Пикалёвские чтения: Гуманизация и гуманитаризация образования / Материалы межвузовской научно-практической конференции. СПб. Пикалёво, 2004. Часть 2-я. С. 3–6.
12. Васильков А. Теория и методика физического воспитания / А. Васильков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 384 с.
13. Васильева О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. Ростов на Дону, 1997. Вып.3. с.420-429.
14. Василюк Ф.В. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.В. Василюк. М. 2004. 102 с.
15. Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. - Мн.: МГЛУ, 2006. 138 с.
16. Гончаров В.Д. Наука о физической культуре: на путях становления // Теория и практика физ. Культуры. 1998. № 4. с. 43-44.
17. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев.1991. с. 19-39.
18. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. Гришина. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 249 с.
19. Диденко Т.И. Сборник классных часов и родительских

собраний / Т.И. Диденко. Ростов-на-Дону. Феникс. 2005. 192 с.

20. Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта / В. Дубровский. М.: Владос, 2013. 512 с.

21. Евсеев Ю. Физическая культура / Ю. Евсеев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 448 с.

22. Завьялова Т.П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. –Тюмень: ТГУ, 2014. 100 с.

23. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пос. / Е.П. Ильин – М.: Просвещение. 1987г. 287 с.

24. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека / В.П. Казначеев. 2011. 260 с.

25. Киселева М.П. Основы здорового образа жизни. / М.П. Киселева, 2007.

26. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А.Г. Комков // Теория и практика физической культуры. 2004г, № 6. с. 3-4.

27. Кучма В.Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. 2006. № 3. с. 1-2.

28. Ластовко А.А. Лыжный спорт // научно – методический журнал. 2010 г. № 5. с. 2-3.

29. Лисицин Ю.П. Слово о здоровье. / Ю.П. Лисицин. М. 2004. 256 с.

30. Лисицин Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка. / Ю.П. Лисицин, И.В. Полунин. М., 1984. 309 с.

31. Лищук В.А. Стратегия здоровья. Медицина – наиболее выгодное вложение средств. / В.А. Лищук. М.1992. 165 с.

32. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. Культуры. 2005г. № 1. С. 14-16

33. Макарова В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афонасенкова // Российский педиатрический журнал. 2013. № 3. С. 4-7

34. Мартынова Н.М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека / Н.М. Мартынова // Философские науки. 2002. № 2. С. 41-51.

35. Мурзакаев Ф.Г. Здоровый образ жизни - залог здоровья: Сборник / Под ред. Ф.Г. Мурзакаева. Уфа.: Башк. кн. изд-во. 1987. 277 с.

36. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверье XXI века. / Ю.М. Николаев. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004г. 234 с.

37. Никитина В.Я. Организация профилактической деятельности и пропаганды здорового образа жизни / В.Я. Никитина. Омск., 2006, 171 с.

38. Парахонский А.П. Анализ основных принципов индивидуализации и гуманизации обучения студентов / А.П. Парахонский //Современные наукоемкие технологии. 2005. №6. С. 26-27.

39. Петленко В.П. Физическое и психическое здоровье. / В.П. Петленко. Валеология человека: Здоровье – любовь – красота. Т.3. СПб., 2004г. 287 с.

40. Платонова Н.М. Основы социальной педагогики /Н.М. Платонова. СПб.: Издательство СПб университета, 2001г. 146 с.

41. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни

семьи в системе школьного образования / С.В. Понедельник // Современная семья, проблемы и перспективы. Ростов-на-Дону, 2002. 133 с.

42. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. М. 1994. 53 с.

43. Семенова В.Н. Валеология в практике работы школы / В.Н. Семенова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998. №3. с.16.

44. Сердюкова Г.Н. Здоровье, развитие, личность / Г.Н. Сердюкова, Д.Н. Крылов, У. Кляйнпетер. М. 1990, 231 с.

45. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. М.: АРКТИ, 2005. 248 с.

46. Степанов А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин // Советское здравоохранение. 1998. № 5. с.17-72.

47. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Теория и методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. М.: Академия, 2006. 368 с.

48. Фалькович Т.А. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях / Т.А. Фалькович, Н.С. Толстоухова, Н.В. Высоцкая, М., 2006, 213 с.

49. Физическая культура в школе. № 3., 2003. с. 64

50. Шуханович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. Мн.: Книжный Дом, 2013. 435 с.

51. Юсупова Н.П. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства, как условие повышения качества образования / Н.П. Юсупова, Е.Ю. Плетнёва // Сибирский учитель – научно-методический журнал. 2009г. 302 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Методический материал для проведения тренинговых занятий по теме «Мотивация подростков на формирование здорового жизненного стиля»**

##### **Пояснительная записка.**

Проблема потребления алкогольных напитков и наркотических средств в подростковом и даже детском возрасте в последние годы стала чрезвычайно актуальной. Это трагедия не только отдельно взятого ребёнка. Это трагедия семьи и всего общества. Причин, по которым подростки начинают пробовать наркотические вещества, множество.

Результаты проведения психодиагностики обучающихся, поступающих в учреждения начального профессионального образования, показали, что у 75% подростков существуют следующие проблемы:

- Ощущение собственной незначительности, ненужности. Низкая самооценка и неуверенность в себе. Непринятие и недопонимание социальных норм и ценностей. Неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства. Недостаточный самоконтроль и самодисциплина;
- Трудности в общении со сверстниками;
- Отсутствие навыков решения личностных проблем;
- Неумение противостоять давлению окружающих.

Следовательно, необходимо и важно проводить профилактические мероприятия, направленные на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Данный методический материал позволит подросткам получить новые знания, представление о своих возможностях, ответы на важные вопросы. Позволяет научиться справляться с трудностями и стрессами,

узнать эффективные методы взаимодействия с окружающими. Открывает способы избегания подростка от употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Цель:** мотивировать подростков на формирование здорового жизненного стиля. Жить без употребления психоактивных веществ.

Методический материал состоит из двух разделов:

1. Упражнения для разминки.
2. Упражнения по тематике занятий:
  - Первый блок - личностно-мотивационный.
  - Второй блок – стресс - преодолевающий.
  - Третий блок - социальной и коммуникативной компетенции.
  - Четвёртый блок — семейный.
  - Пятый блок - личностных ценностей.

Предложенные методики могут быть использованы в тренинговых занятиях с подростками.

Упражнения для разминки

Цели:

- Подравнять функциональное состояние группы.
- Ввести участников в тренинговую атмосферу.
- Поднять общий тонус всей группы и каждого её участника.

### **Упражнение «Мое имя»**

Каждый из участников называет свое имя.

Его задача — изложить группе историю своего имени так, чтобы его было легко запомнить. Это может быть сделано в любой доступной форме. Может быть в виде истории, были или небылицы, пантомимы, рисунка.

Упражнение помогает познакомиться ребятам между собой, даёт опыт общения со сверстниками, опыт восприятия информации о другом и о себе со стороны. Оно развивает внимание к личности другого человека,

способствует созданию безопасной атмосферы. В нём может принять участие любое количество детей.

### **Упражнение «Представление»**

Группа разбивается на пары, в которых каждый рассказывает о себе своему партнёру. Задача — подготовиться к представлению своего партнера, рассказать о нем так, чтобы остальные участники запомнили его. Затем все участники садятся в круг, и представление начинается.

Упражнения помогают познакомиться, дают опыт общения, опыт восприятия информации о другом человеке, и о себе со стороны. Они развивают внимание к личности другого человека, способствуют созданию безопасной атмосферы. В них может принять участие любое количество детей.

### **Упражнение «Передай маску»**

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передает ему свое выражение лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.

Упражнение помогает настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения.

### **Упражнение «Разговор через стекло»**

Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание без слов позвать в кино вторых. Вторым — выяснить у первых задание по математике. Первые номера не должны знать, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними толстое стекло, через которое они не могут слышать друг

друга. Затем проводится обсуждение, смогли ли понять друг друга, договориться.

### **Упражнение «Шарады»**

Один из участников изображает мимикой и жестами какую-то фразу, остальные отгадывают. Участник, угадавший фразу, становится изображающим.

### **Упражнение «Вещи, дарящие радость»**

Участников просят сесть удобно, закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и успокоиться. Следом предлагают вспомнить о тех вещах, которые когда-либо дарили радость и хорошее настроение. Далее участников просят мысленно выбрать вещь, наиболее приятную в данный момент. Возможно, это будут капли дождя на лепестках роз, или уютное тепло своей постели, или освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем. Ведущий просит участников припомнить свои чувства в этот момент счастья. Дается время продолжительностью в течение одной минуты. Теперь пусть образ этой события (или предмета), подарившего радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но ощущение радости останется.

### **Упражнение «Как все»**

Группа получает задание, чтобы каждый постарался написать название такого дня недели (вкусного блюда, цвета), как большинство.

Упражнение направлено на развитие эмпатии, сплочение группы.

### **Упражнение «Волчок»**

Участникам дается задание найти свободное место и вращаться, как волчок, по часовой стрелке. Можно на распев произносить звук «и-и-и». Скорость вращения может быть любая, подходящая участникам группы.

Данное упражнение помогает взбодриться, снять напряжение. Если у кого-то закружилась голова, можно предложить ему выбрать какой-либо

предмет на уровне глаз и фиксировать на нем свое внимание при каждом повороте. Кроме того необходимо снизить скорость вращения.

### **Упражнение «Сиамские близнецы»**

Каждый участник находит своего партнера одного с ним роста, встают спина к спине, опираясь друг о друга.

Задание: не отрываясь друг от друга, медленно скользить вниз, в общем ритме, пока партнеры не сядут на пол. Затем также вместе нужно подняться вверх. Может быть любое четное количество участников.

Упражнение направлено на снятие напряжения, установление контакта с другими людьми, способность понять другого человека.

### **Упражнение «Найди пару»**

Участники сидят в кругу. По сигналу ведущего нужно поменяться местами. Для этого предварительно без слов необходимо установить контакт глазами.

### **Упражнение «Движение в паре»**

Участники становятся в круг. По команде ведущего начинают ходить по кругу. Затем по команде «раз» останавливаются. Каждый должен, не сходя с места, найти себе пару. Затем по команде «два» партнеры в каждой паре начинают делать одинаковые движения. По команде «три» команды распадаются, и участники снова ищут себе партнера. По команде «четыре» участники начинают двигаться одинаково с партнером.

Необходимо четное число участников.

### **Игра «Броуновское движение»**

Участники закрывают глаза и хаотично двигаются в пространстве.

Вступают в контакт, друг с другом при помощи рук. При встрече с партнерами участники стараются прикоснуться руками осторожно, чтобы не причинить вреда и никого не поранить.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру.

Развивает внимание к телесные ощущения. Оно дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников.

Количество участников может быть любое.

### **Упражнение «Несмеяна»**

Участники разбиваются на пары. Первый играет роль «Несмеяны», задача второго - его оживить. Затем участники меняются местами.

Упражнение даёт возможность встать на позицию другого человека, формирует желание помогать другим людям.

### **Упражнение «Разожми кулак»**

Участники делятся на пары. Один сжимает кулак, другой пытается разжать его. Можно также использовать любые не силовые методы разжимания - просьбы, уговоры, хитрости.

### **Упражнение «Язык тамтамов»**

Группу просят разбиться на подгруппы по восемь человек. Если группа маленькая, можно на четверки.

Первый человек в восьмерке начинает хлопать в ладоши в определенном ритме. Участник, стоящий справа от него воспроизводит этот ритм. Затем, то же самое действие делает следующий участник. И так все восемь человек. Действие в восьмерках или четверках происходит одновременно.

### **Упражнения «Имя- движение»**

Участники садятся в круг. Каждый по очереди произносит свое имя и совершает при этом какое-нибудь движение руками, ногами, всем телом. Вся группа хором повторяет его имя и движение. Затем, то же самое делает следующий участник. И так вся группа.

### **Упражнение «Слепец и поводырь»**

Группа разбивается па пары «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты. Преодолевает препятствия с помощью устных рекомендаций.

Упражнение направленно на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

### **Упражнение «Роза и чертополох»**

Каждый участник берет два предмета, один будет «розой», то есть качеством, которое принимается в участнике. Другой - «чертополохом», то есть качеством, которое желательно изменить. Один участник подходит к другому члену группы и готовит фразу: «Я дарю тебе розу за то, что ты ...» и «... чертополох за то, что ты ...». Участник, получивший подарки, дарит их следующему по той же схеме. И так вся группа.

Упражнение направлено формирование мотивации к личностным изменениям.

### **Упражнение «Если бы я был...»**

Ведущий произноси! фразу «Если бы я был...», обращаясь к одному из участников. Участник должен закончить предложение любой фразой, пришедшей ему в голову.

Упражнение направлено па развитие ассоциативного мышления, снятие напряжения.

### **Упражнения «Комплименты»**

Участники разбиваются па пары. В каждой паре участники по очереди рассказывают о себе что - то хорошее. Затем каждая пара должна положительно представить друг друга группе.

### **Упражнение «Узел проблем»**

Каждому из участников дается кусок веревочки. Предлагается внимательно посмотреть на веревочку, подумать над тем, с какими

проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узлов.

Далее участников просят поставить себе задачу разрешить или начать решать эти проблемы во время проведения этой программы. Ведущий говорит, что участники должны будут на последующих занятиях рассказывать, как идет разрешение их проблем. Далее следует развязывать те узелки, с которыми удалось справиться.

На данном занятии выполняется начальная часть задания — ребята завязывают узелки и рассказывают о трудностях, которые те символизируют.

Упражнения не только помогают подросткам выявить у себя проблемы, но и дает возможность почувствовать поддержку со стороны группы. Оно мотивирует на включение в работу группы.

Во время проведения этого упражнения возможно глубокие переживание, осознание того, что «завязанная» проблема не существует. Присутствует желание развязать узелок прямо сейчас, желание решить проблему сегодня, иногда в течение проведения программы.

### **Игра «Групповое сочинение историй»**

Ведущий берет фломастер и пишет на ватмане начало какой - то истории. Он объясняет участникам, что они должны продолжить эту историю. История должна выглядеть так, чтобы она имела не только начало, но также середину и финал. История не должна описывать то, что произошло в реальной жизни, или быть предсказанием сюжета фильма. В конце полученная история зачитывается группе. Если группа участников недовольна созданным сюжетом, ведущий может мотивировать группу на сочинение более благоприятной развязки.

Игра направлена на сплочение группы, преодоление барьеров в общении, снятие усталости и напряжения. Она также позволяет

выявить проблемы межгруппового взаимодействия. Игра не только помогает обозначить проблемы, но и дает возможность найти адекватные способы их разрешения.

### **Упражнение «Волшебные ладошки»**

Каждому участнику раздается по два листка бумаги.

Он пишет свое имя, затем на одном листе обводит карандашом свою левую ладошку, на другом правую ладошку. На каждом пальце левой ладошки предлагается написать все положительные качества. На правой ладошке - все отрицательные. Затем рисунки пускают по кругу, и каждый может между пальчиков дописать другое качество автора рисунка.

С одной стороны, данная техника дает возможность осознать индивидуальность и неповторимость своей личности. С другой стороны показывает то, что у каждого можно найти такие же черты и особенности, которые есть у других людей.

### **Упражнение «Круг субличностей»**

Нарисуйте круг, разделите его на шесть секторов. Перечислите на листе бумаги все сокровенные желания, приходящие вам в голову. Это может быть желание иметь много денег, быть общительным и т.п. Выберите из списка шесть самых важных для вас желаний. Дайте им название. Например, умник, бездельник и т. п.

Упражнение направлено на формирование «Я - концепции». Включает в себя осознание сторон собственной личности и выработку их принятия и позитивного отношения. Формирование более глубокого отношения друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

### **Рисунок «Структура личности»**

Ведущий просит каждую из команд сделать рисунок на тему: «Структура личности». На рисунке должна быть изображена подробная схема, иллюстрирующая ответ на вопрос, из чего состоит личность.

После упражнения участники обмениваются своими чувствами. Проводится обсуждения происходящего. Техника направлена на выявление и налаживание отношений между членами группы, сплочение группы.

### **Упражнение «Какое чувство возникает»**

Ведущий просит участников принять удобную позу и закрыть глаза. Он называет звуки. Задача участников - осознать, какие чувства эти звуки вызывают.

Перечисленные звуки: резко тормозит машина, звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта, шум морских волн, набегающих на берег, смех за окном, упала и разбилась чашка, орудийные залпы во время праздничного салюта, громкий крик, плач ребенка и т.п.

Затем ведущий просит участников перечислить все известные им чувства и записывать их на ватмане. Проводит мозговой штурм на тему: «Зачем нужны всякие чувства?».

Предлагает сделать рисунок «Плохие и хорошие чувства».

### **Рисунок «Плохие и хорошие чувства»**

Участники группы выполняют рисунки на данную тему на чистом листе, показывают их группе и обсуждают.

Если кто-то из ребят стесняется выносить свои работы на обсуждение, нужно постараться оказать ему поддержку и помочь набраться храбрости. Если, несмотря на все ваши старания, это не удастся, оставьте попытки до следующего раза. Возможно, подросток еще не готов открываться перед группой.

Техники направлены на развитие эмоциональной сферы, обогащение эмоционального словаря. Направлены на умение

дифференцировать собственное эмоциональное состояние, выработку адекватного отношения к «хорошим» и «плохим» чувствам.

### **Упражнение «Налаживание отношений»**

Две команды расходятся по разным помещениям и формулируют и записывают на ватмане характерные особенности (позитивные и негативные) другой подгруппы.

После завершения процесса ведущий предлагает дискуссию на тему: «Позитивные и негативные черты характера».

### **Упражнение «На что похоже мое настроение»**

Ведущий просит прислушаться к себе и сказать, на какой цвет похоже их настроение. Упражнение выполняется по кругу с мячиком. Затем участникам раздаются листы бумаги и маркеры. Они рисуют свое настроение, используют только линии, формы, различные цвета. Затем каждый участник передает свой рисунок соседу справа. Его задача - отгадать, какое настроение изображено на рисунке. Упражнение направлено на выработку навыка внимательного отношения к внутреннему состоянию, узнавание эмоций. Количество участников - любое.

### **Упражнение «Толкалки»**

Участники разбиваются на пары, становятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимают руки на высоту плеч и ладонями опираются о своего партнера. По сигналу ведущего они начинают толкать партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Когда ведущий скажет «Стоп», все останавливаются. Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и позитивное движение.

### **Упражнение «Все мои радости и печали»**

Ведущий просит участников представить в левой руке все свои недостатки, проблемы и горести. В правой - достоинства, награды, радости.

Какие ощущения в ваших руках? Одинаковые, или какая-то из них легче, а какая-то тяжелее? Ведущий дает инструкцию соединить ладони вместе, прислушаться к ощущениям (15 секунд). Затем необходимо соединить только кончики пальцев и снова прислушаться к ощущениям. После упражнения группа обменивается чувствами. Упражнение направлено на формирование позитивной оценки, повышение самооценки человека.

### **Упражнение «Выражение настроения»**

Участникам дается инструкция двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. Ведущий просит участников отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела. Необходимо подумать о том настроении, с которым они пришли на занятие, и выразить его походкой.

Затем ведущий предлагает изобразить походкой другие состояния и настроения:

- Очень уставшего человека
- Счастливого человека
- Человека, получившего чудесное сообщение
- Перепуганного человека
- Человека с нечистой совестью
- Гения
- Предельно собранного человека.

Данное упражнение позволяет выразить свои эмоции через тело, развивает воображение, позволяет экспериментировать с образом собственного «Я».

### **Упражнение «Безусловное понятие себя»**

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я

принимаю себя со всеми проблемами и горестями. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями».

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со всеми достоинствами? Что помогает?

После того, как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя, безусловно и принимаю таким, каков я есть, со всеми достоинствами и недостатками».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

### **Упражнение «Я есть...»**

Участники получают инструкцию громко произнести вслух «Я» и прислушаться к своим ощущениям в теле. Какие ощущения в теле? Где фраза отзывается в теле? Есть ли какие-то препятствия при ее произнесении? Что это?

Затем ведущий дает инструкцию по очереди произнести фразы: «Я есть! Я есть! (имя участника, например, Вика). Я (имя участника) есть». После произнесения участники прислушиваются к своим ощущениям в теле. В конце проводится обсуждение.

### **Игра «Причины употребления наркотических веществ»**

Ведущий предлагает участникам разбиться на две команды. Каждая из команд методом мозгового штурма разрабатывает плакат «Причины употребления наркотических веществ» и представляет его группе. Полученные результаты обсуждаются. Ведущий вплетает в контекст игры достоверную информацию о наркотических веществах. Ведущий своим примером задаёт тон открытого серьёзного обсуждения данной проблемы.

## **II блок: Стресс - преодолевающий**

Цели:

- Обучение способам эффективного разрешения проблем.
- Тренировка навыков самопомощи в преодолении стрессов и в решении проблем.

### **Упражнение «Пять моих главных стрессов»**

Необходимо написать на листе бумаги 5 основных стрессовых событий за последнее время. Кроме того, нужно подумать и записать ответы на следующие вопросы:

- Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?
- Событие, вызывающее стресс, уже произошло или ожидается?
- Оно поддается контролю или нет?

### **«Таможенники и контрабандисты»**

Группа делится на две команды: одна - таможенники, другая контрабандисты.

Все контрабандисты по очереди проходят через таможенню. В какой-то из переходов один из них должен пронести конверт. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандистов, но могут задавать вопросы. Задача таможенников — догадаться, у кого из контрабандистов был конверт. Задача контрабандистов - найти такую стратегию поведения, чтобы спокойно пройти с конвертом таможенню. Для этого требуются нестандартные подходы к выполнению задания. Игра повторяется несколько раз — до тех пор, пока все контрабандисты не совершат попытку пройти таможенню.

Игра подробно обсуждается. Выделяются стратегии решения проблем.

### **Ролевая игра «У моего друга проблема»**

Ведущий приглашает к участию в сценке добровольцев. Необходимо выбрать участников на роли школьника — подростка, у которого есть какая-то проблема. Также и его друга или подругу, который хочет ему помочь

преодолеть ее. Все остальные члены группы изображают окружение подростков. Таких, как школьников - сверстников, учителей, родителей. Эти персонажи могут появляться по желанию самих добровольцев или по предложению ведущего.

Ведущий мотивирует участников на разыгрывание ситуаций из их реальной жизни. Если ребята стесняются, ведущий объясняет, что ребята могут искать пути выхода из этих ситуаций, используя следующую схему:

1. Сформулируйте, в чем состоит проблема.
2. Чем мне угрожает эта ситуация, если я в нее ввяжусь?
3. Чем моему другу угрожает - эта ситуация, если я не помогу?
4. Вспомните, были ли похожие проблемы в жизни раньше.

**«МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»**

Ход праздника:

Спортивный зал украшен воздушными шарами, на стене висит лозунг «Мама, папа, я – спортивная семья!», на скамейках сидят болельщики, в стороне за столом – жюри из трех человек. Команды с эмблемами на футболках.

Заходят друг за другом: сначала ребенок, потом папа и мама. В состязаниях участвует три команды.

Ведущий:

-Здравствуйте, мы собрались, чтобы провести спортивный праздник: «Мама, папа, я – спортивная семья!» Мы знаем, что дети у нас очень спортивные, так как они уже 3 месяца посещают секцию лыжных гонок при спортивном центре. Это наша спортивная надежда. Ребята много трудятся для достижения поставленной перед ними цели. Они хотят стать не только хорошими спортсменами, а и гражданами общества, ведущими здоровый образ жизни и призывающими к этому остальных. А сегодня мы познакомимся с родителями наших будущих лыжных гонщиков. На нашем празднике присутствует жюри, которое будет учитывать выполнение заданий и справедливо их оценивать. Победившей команде присуждается - 5 очков, 2 место - 4 очка, 3 место - 3 очка. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков.

Представляем участников спортивного конкурса:

1. Семья Бобковых

Капитан Мария

Папа Александр Иванович

Мама Ирина Ивановна

Ваш девиз: Ира, Саша, Маша – победа будет наша!

2. Семья Рязановых

Капитан Дмитрий

Папа Андрей Геннадьевич

Мама Ольга Дмитриевна

Ваш девиз: Ни шагу назад, не шагу на месте, а только вперед и только вместе!

### 3. Семья Островских

Капитан Константин

Папа Сергей Иванович

Мама Надежда Ивановна

Ваш девиз: Вот наш девиз, вот наше знамя, победа будет только за нами!

Команды, заняли свои исходные позиции. Первым стоит ребенок, за ним мама и папа, и так – семья за семьей. Победит та команда, которая первая справится с заданием и получит больше очков.

### **Эстафеты**

#### **1. «Передача мяча».**

В командах первые участники держат в руках по большому мячу. По команде педагога: «Начали!» дети над головой передают мяч назад мамам, а мамы – папам. Папы, наклоняясь вперед, передают мяч между ног назад – следующим детям. Последний папа в команде бежит вперед колонны, передает мяч и т.д. Эстафета продолжается до тех пор, пока первый участник команды не встанет на свое место. Команда должна занять исходную позицию. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

#### **2. «Перенеси мяч».**

В командах первые участники держат в руках ложки с теннисными мячами. У мам – бадминтонные ракетки, а у пап – теннисные ракетки. По свистку педагога дети бегут до кегли (расстояние от стартовой черты до кегли – 5 м), неся в ложках теннисный мячик, бегом возвращаясь обратно, передавая мячик мамам. Мамы бегут по тому же пути, только отбивая мячик бадминтонной ракеткой, возвращаясь, передают мяч папам. Папы проделывают тот же самый путь, только в движении отбивают мяч

теннисной ракеткой. Побеждает та команда, которая быстрее пришла на стартовую линию и меньше роняла мячик.

### 3. «Бег с препятствием».

Перед командами слева на расстоянии 1 метр стоят 6 кеглей (50 сантиметров друг от друга), через 1 метр от них флажок. Параллельно кеглям справа стоит гимнастическая скамейка. По команде педагога: «Раз, два, три – беги!» бегут первые участники, оббегая «змейкой» справа и слева все кегли до флажка. Бегом возвращаются в команду, передавая эстафету мамам. Мамы должны бегом пробежать по гимнастической скамейке, оббежать флажок и на обратном пути оббежать кегли «змейкой» с одной, потом с другой стороны. Возвращаясь передают эстафету папам. Папы бегут до гимнастической скамейки, лежа на животе, продвигаются по ней обеими руками, бегут до флажка, возвращаются в команду, перепрыгивая гимнастическую скамейку, справа и слева от нее. Побеждает та команда, которая первая справилась с заданием, не сбита кегли и первой вернулась в исходное положение.

**Музыкальный номер.** /под гитару песня В. Высоцкого про прыгуна в длину/.

### 4. «Бег с мячом»

Расстояние от стартовой линии до кегли – 10 метров. Первыми стоят дети с большим мячом в руках. По команде педагога: «Начали!» дети бегут до кегли, отбивая мяч одной рукой о пол, возвращаясь в команду, передают мяч мамам. Мамы зажимают мяч между ног, бегут до кегли и обратно, передавая мяч папам. Папы бегут, отбивая мяч одной рукой, вокруг кегли и обратно.

Побеждает та команда, которая не уронила мяч и первой встала у стартовой линии.

### 5. Эстафета «Биатлон».

Перед каждой командой на расстоянии 10 метров вывешивают ряд воздушных шаров. Задача: поочередно стреляя из пневматической винтовки,

выбить наибольшее количество своих шаров. Каждому участнику дается 3 пульки. За каждое не попадание – штрафной круг в 30 метров. Побеждает команда, которая раньше всех справилась с заданием.

#### **6. «Прыжки в мешках».**

Расстояние от стартовой линии до кегли – 10 метров. У ребят в руках мешки. По команде педагога: «Начали!» дети залезают в мешки и прыжками вокруг кегли быстро возвращаются обратно, передавая мешки мамам. Мама, проделывая точно такой же путь, передает мешки папам. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнила задание.

#### **7. «Прохождение болота».**

У семьи по два обруча, по сигналу папа кладет обруч на расстоянии, чтобы можно было допрыгнуть до него, вся семья запрыгивает в обруч, затем кладется следующий обруч и так далее до поворотной стойки и обратно.

#### **8. «Забей мяч».**

Семья становится в шеренгу, папа в середине, к папиным ногам привязываются по одной ноге слева и справа другие члены команды. По сигналу семья ведет мяч до линии, от которой нужно забить мяч в обруч, находящийся на расстоянии 10 метров. Забив мяч, семья возвращается на исходное положение.

#### **9. Эстафета «Снежный ком».**

1-й этап. Капитан (ребенок) бежит до поворотной отметки и катит по полу мяч, не отрывая от него рук, затем таким же путем возвращается.

2-й этап. Мама бежит до отметки, аналогичным образом катит два мяча.

3-й этап. Папа бежит до отметки, катит таким же способом три мяча.

**Педагог:** На этом наш праздник подходит к концу, и жюри начинает подводить итог соревнований.

Пока жюри подсчитывает очки команд, исполняется песня «Команда молодости нашей».

Жюри оглашает команду победителей, результат того сколько очков она набрала. Команды выходят в центр площадки, и жюри награждает их грамотой и медалями. Каждой семье дарит подарки: 1 место – семья Рязановых - волейбольный мяч, 2 место- семья Бобковых - комплект игры в «дартс», 3 место - семья Островских - теннисные ракетки. Всем болельщикам – поощрительные призы (шоколадки).

У нас нет победителей и побежденных, мы все сегодня победили. Победили над ленью, нежеланием бегать, прыгать, суетится и в награду нам всем заряд бодрости и хорошего настроения.

## Конкурсная программа

### «Мы – за здоровый образ жизни»

**Цели и задачи:** Пропаганда здорового образа жизни. Обучение ребят работе в группе, выявление и развитие творческих и физических способностей учащихся. Приобщение родителей и родственников ребят к пропаганде здорового образа жизни.

**Участники:** подростки, посещающие секцию лыжных гонок; команда родственников и родителей.

#### Домашнее задание:

- создать 2 команды;
- для каждой команды необходимы: капитан, название, девиз, эмблема;
- каждая команда готовит «рекламный ролик», т.е. агитационное сообщение по теме: «Мы за здоровый образ жизни». Могут использоваться стихи, песни, плакаты, и т.д. с рассказом на заданную тему.

#### Конкурс «Будем знакомы»

Команды представляют свое название, эмблему, девиз.

#### Конкурс «Споём друзья»

Вспомнить и спеть как можно больше песен, где есть название различных видов спорта, или встречаются слова «спорт», «здоровье», «солнце», «воздух», «вода». Подойдет песня призывающая вести здоровый образ жизни.

#### Конкурс «Спорт»

Дописать по горизонтали недостающие буквы слов, в которых «спорт» является составной частью.

		С	П	О	Р	Т
		С	П	О	Р	Т

				С	П	О	Р	Т		
				С	П	О	Р	Т		

### Конкурс «Поэтический»

Есть начало, придумай конец.

«Чтобы часто не болеть...»

«Чтоб здоровым быть всегда...»

«Если хочешь долго жить...»

Каждая команда выбирает одну карточку.

### Конкурс «Замени пословицей, поговоркой»

Выражение «Береги здоровье»

### Конкурс «Неспортивные песни о спорте»

Подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о котором они напоминают.

«Мы на лодочке катались...»	Велогонки
«Вот кто-то с горочки спустился...»	Конный спорт
«Мои мысли – мои скакуны...»	Бег на короткие дистанции
«Я по жизни загулял, словно в темный лес попал...»	Автомобильные гонки
«Твоя вишневая «девятка» меня совсем с ума свела...»	Спортивное ориентирование
«Не думай о секундах свысока...»	Шашки, шахматы
«Кони в яблоках, кони серые...»	Лыжный спорт
«Я буду долго гнать велосипед...»	Академическая гребля

### Конкурс «Друг-карандаш»

Каждая команда рисует на ватмане плакат на тему «Мы за здоровый образ жизни». После завершения конкурса капитаны представляют свои плакаты.

### Конкурс «Домашнее задание»

«Рекламный ролик» т.е. агитационное выступление по теме: «Мы за здоровый образ жизни», используя стихи, песни, плакаты, и т.д. с рассказом на заданную тему.

После выполнения всех конкурсов жюри подвело и объявило итоги игры.

Участники после награждения прочитали заповеди здорового образа жизни.

Чтобы не был хилым, вялым  
Не лежал под одеялом,  
не хворал и был в порядке,  
делай каждый день зарядку.

Позабудь про телевизор.  
Марш на улицу гулять.  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.

Нет! – плохому настроению,  
Не грусти, не хнычь, не плачь.  
Пусть тебе всегда помогут  
Лыжи, прыгалки и мяч.

Хоть не станешь ты спортсменом-  
Это, право, не беда.  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда.

Будешь радостным и добрым  
Летом и среди зимы,  
Если сможешь подружиться  
С физкультурой, как и мы.

Обливайся, закаляйся,

Физкультурой занимайся.  
Будешь ты всегда здоров,  
Проживешь без докторов.

Если ты здоров и весел,  
Мир вокруг тебя чудесен.

**Не забывайте:** здоровье каждого в его собственных руках!

Сбереженное и укрепленное в детстве и юности, оно позволит жить  
долго и активно.