

**«Формирование здорового образа жизни у обучающихся  
во внеурочной спортивной деятельности».**

Выполнил:  
Андреев Александр Борисович  
Учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ с.Кротково

2014г.

## **Введение**

Одной из наиболее актуальных проблем современности становится ухудшение здоровья населения. Особенно остро данная тенденция проявляется в школьном возрасте. По данным исследований ученых за годы обучения в школе численность учащихся с физическими и психическими отклонениями увеличивается более чем в два раза.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье - важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Медицинские нововведения не смогут обеспечить существенного улучшения здоровья людей, если не произойдут определенные изменения на уровне образовательных учреждений, задачами которых становятся:

- использование здоровьесберегающих технологий образования и формирование правильной системы ценностей, мотивов и установок, ориентация учащихся на здоровый образ жизни.

Реализация задач формирования здоровой личности учащегося и всей системы учебно-воспитательной работы в школе невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов. Представления у детей и их родителей о здоровом образе жизни должны формироваться с раннего возраста ребенка. Формирование здоровья и образа жизни в детском и подростковом возрасте на 75 % определяется условиями, созданными в семье и образовательно-воспитательном учреждении.

Исходя из вышесказанного возникают **противоречия** между целями государства и потребностью современного общества в человеке, ориентированном на культуру здорового образа жизни и имеющимся у обучающихся низким уровнем культуры здорового образа жизни.

Как по-настоящему увлечь ребенка физической культурой, сформировать потребность в привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни? Наконец, как помочь школьнику в его всестороннем, гармоничном физическом развитии? Эти и многие другие вопросы встают перед современным учителем физической культуры.

Это позволило сформулировать проблему.

**Проблема:** Необходимость выделения процесса по формированию здорового образа жизни обучающихся во внеурочной спортивной деятельности в особую образовательную область, обладающую своими методологическими доминантами, структурой, целями и способами реализации.

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, послужила выбором темы: **«Формирование здорового образа жизни у обучающихся во внеурочной спортивной деятельности».**

**Цель:** создание системы работы по внеурочной спортивной деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни обучающегося, способного к осознанию важности физического совершенствования.

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

- изучение теоретических основ по данной теме;
- выбор методов диагностики компонентов здоровья и здорового образа жизни;
- выявить педагогические условия формирования здорового образа жизни;
- разработка и внедрение программы внеурочной деятельности с учетом форм и методов, направленных на формирование здорового образа жизни.

Программа организации внеурочной по спортивно-оздоровительному направлению построена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В основу программы положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Особый акцент программы сделан на использование разнообразных видов внеурочной деятельности обучающихся.

**Ожидаемый результат:**

*Личностные результаты:*

- формирование культуры здоровья – как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

## **1. Педагогический смысл понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»**

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье».

Толковый словарь русского языка акцентирует внимание на соответствии требованиям физиологической нормы: «...правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [6, 223].

Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» [8, 162].

Н.М. Амосов полагает, что здоровье организма определяется его количеством, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье - это состояние телесного, душевного и социального благополучия.

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания: само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровье - это нормальная (бесконфликтная, безопасная, счастливая) деятельность организма на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях человеческой природы.

Сегодня принято выделять несколько компонентов здоровья.

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние душевного благополучия.

4. Социальное здоровье - определенный уровень развития и способов взаимодействия индивида с внешней средой.

5. Духовно-личностное здоровье - комплекс нравственных характеристик установок и мотивов поведения индивидуума в обществе.

Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20% - от внешнесредовых условий, т.е. в конечном итоге от экологии, 10% - от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Таким образом, появляется дополнение к известному определению: *образ жизни - это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.*

К факторам внешней среды относятся: физические (давление, излучение, температура), химические (пища, вода, ядовитые вещества), биологические (растения, микроорганизмы, животные), психологические (воздействующие на эмоциональную сферу через зрение, прикосновение, обоняние, вкус, слух и вызывающие положительную или отрицательную реакцию).

Взаимоотношения с самим собой - сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его.

Мотивация - внутреннее побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности.

Чтобы определить концептуальные подходы совершенствования воспитательно-оздоровительной работы с учащимися, необходимо остановиться на основных факторах, обеспечивающих возможность

здорового образа жизни конкретной личности, на которые указывает И.И. Соковня - Семенова [11, 14].

1. Способность к рефлексии.

Рефлексия - размышление, самонаблюдение, самопознание, форма теоретической деятельности, направленная на осмысление своих действий.

Способность к рефлексии напрямую связана с понятием «здоровый образ жизни», поскольку полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознаны.

2. Состояние различных видов пространства.

Пространство - форма существования материальных объектов и процессов: климатическая зона, жилище, пододежное пространство.

3. Рациональное питание.

4. Приемлемый режим труда и отдыха.

Воспитательно-оздоровительная работа в общеобразовательном учреждении объединяет все, что способствует выполнению школьником учебных, познавательных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья на всех уровнях человеческой природы.

Одна из важных задач современной школы - воспитание потенциально активной личности, субъекта личной, общественной и профессиональной деятельности, сочетающей в себе нравственность, разум, психическое и физическое здоровье.

Таким образом, педагог в образовательном процессе выступает как руководитель межличностных взаимоотношений и общения, от его профессиональных качеств и коммуникативных воздействий зависит эмоциональный фонд, психологический климат и комфортность в коллективе, которые напрямую способствуют формированию здорового образа жизни участников педагогического процесса.

## **2. Диагностика у обучающихся сформированности установок на здоровый образ жизни**

Анкетирование, проведенное, среди учащихся 5-9 классов ГБОУ СОШ с.Кротково показало, что часто пропускают занятия по физической культуре из-за простудных заболеваний 35%, по другим причинам - 20%. Делают регулярно утром физическую зарядку лишь 30% учащихся. Регулярно посещают занятия по физической культуре 60% школьников. Занимаются на уроке физкультуры с полной отдачей - 45%, без желания - 30%, «лишь бы не ругали» - 25%. Занимаются длительно спортом в школьной секции 30% учащихся, в спортивной секции - 15%.

Результаты анкетирования показали, что учащиеся недостаточно ответственно относятся к своему здоровью и не до конца понимают важность физического совершенствования.

С помощью методики «Личностный рост» (авторы Д.В. Григорьева, И.В. Кулешова, П.В. Степанова) мы выяснили, что лишь для 45% учащихся характерно устойчиво позитивное отношение к своему телесному «Я», для 30% - ситуативно-позитивное отношение, ситуативно-негативное отношение демонстрируют 20% учащихся, устойчиво негативное - 5%.

При анализе результатов диагностики мы увидели на какие показатели необходимо обратить внимание при работе с программой внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни.

## **2. Организация воспитательно-оздоровительной деятельности обучающихся**

Организация воспитательно-оздоровительной работы была подчинена цели: формированию у учащихся системы знаний о здоровом образе жизни и результату – потребности в ЗОЖ.

Цель конкретизирована в задачах:

- раскрытие ценностного значения здоровья в жизни человека;
- обеспечение учащихся знаниями о здоровье;
- формирование умений и навыков здоровьесбережения;
- осуществление здоровьесберегающего поведения.

Для формирования здоровой личности учащегося необходимы:

- знания в области здоровья;
- создание оптимальных условий в школе и дома;
- правильная организация труда и отдыха;
- формирование полезных привычек;
- воспитание сознательного и бережного отношения к своему здоровью.

Основная идея состоит в том, что предлагается заниматься не болезнями, а здоровьем, единственный путь к которому - здоровый образ жизни (отношений, питания, движений). Считается, что движение к здоровью без лекарств не только возможно, но и единственно реально.

В качестве наиболее распространенных методов в организации воспитательно-оздоровительной работы учащихся используется метод формирования сознания - убеждение (в форме рассказа, объяснения, лекции, беседы, инструктажа, диспута, доклада). Убеждение как ведущий метод должен быть основой формирования здорового образа жизни.

Гуманистическая парадигма образования выдвигает новое требование к современному учителю физической культуры: он должен сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к здоровому образу жизни у своих учеников. Ему необходим достаточно большой набор личностных

качеств, дополняющих умения обучать физическим упражнениям посредством формирования уверенности в необходимости здорового образа жизни.

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения - упражнение (т.е. многократное повторение действий и поступков учащихся в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек к здоровому образу жизни), приучение, поручение.

Исходным действием в применении методов этой группы является педагогическое требование - способ непосредственного побуждения учащихся к тем или иным поступкам, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Методы стимулирования поведения и деятельности. Эти методы применяются для того, чтобы побуждать, давать толчок мысли, чувству, тому действию, которое нужно или целесообразно применять в воспитательно-оздоровительной работе - поощрение, одобрение, осуждение, соревнование. Данные методы целесообразно использовать как стимулирующие, дополнительные, коррекционные для решения воспитательно-оздоровительных задач в образовательном учреждении.

С учетом того, что большинство учащихся пропускают занятия по причине острых респираторных вирусных инфекций, необходимо знакомить учащихся с начальным уровнем закаливания, который включает в себя:

сон при открытой форточке;

утреннюю зарядку дома при открытой форточке в любую погоду;

обтирание водой комнатной температуры до пояса;

занятия на уроках физической культуры на открытом воздухе в легкой спортивной форме;

обливание ног прохладной водой.

В настоящее время роль учителя физической в воспитательно-оздоровительной работе с учащимися резко возрастает. Совершенно

очевидно, что всего трех уроков физкультуры в неделю для учащихся недостаточно.

Для развития двигательной активности учащимся необходимо освоить правила дозированной ходьбы и оздоровительного бега. Оптимальный эффект при ходьбе и беге может быть достигнут лишь при условии соблюдения правильного общего режима труда и отдыха, рационального питания, исключения курения и употребления алкоголя.

На уроках физической культуры учащиеся должны учиться правильно дышать. Снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий часто приводят к ослаблению дыхательных мышц (диафрагмы, брюшного пресса, межреберных мышц). При долгом сидении рекомендуется 2 - 3 часа «проветривать» легкие выдохом и каждый раз втягивать живот.

Во время прогулки нужно дышать ритмично. Например, 3-4 шага - вдох, на 3-4 - выдох. Активный выдох одновременно укрепляет мышцы брюшного пресса.

Важно организовать и целенаправленно использовать такую силу, как родители. Здесь возможны следующие формы работы: чтение лекций о гигиене, проведение бесед о здоровье и здоровом образе жизни, консультирование родителей, имеющих детей - невротиков, рекомендации об организации режима дня, занятиях спортом, участие родителей в Днях здоровья.

Сохранению и укреплению здоровья детей способствует использование здоровьесберегающих технологий: проведение утренних гимнастик до начала занятий, музыкальных динамических пауз в большие перемены, все учителя - предметники должны находить время на уроках для занятий гимнастикой от утомляемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

Необходимо проводить мероприятия по профилактике и борьбе с вредными привычками: «Безвредного табака не бывает», «Не дай себе погибнуть» призванные формировать у учащихся отрицательное отношение

к курению, наркотикам, алкоголю, помогающие понять масштабы вреда для здоровья человека и осознать учащимися цели, дающие человеку смысл жизни. Диспуты с использованием видеофильмов заставляют учащихся задуматься о влиянии наркотиков на будущее человека. Сценарий проведенного нами праздника «Мы выбираем жизнь!».

Система здоровьесберегающей деятельности складывается из мероприятий, проводимых во внеурочное и внеклассное время: спортивных соревнований и физкультурных праздников, туристических походов и подвижных игр на открытом воздухе. Большую роль в формировании ЗОЖ играют секции и кружки. Программы «Народные игры» в 1-4 классах и «Спортивные игры» в 5-9 классах призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Совместно с учащимися можно составлять индивидуальные личностные программы здорового образа жизни. Конечная цель и результат здорового образа жизни - триединство: гармония тела, торжество духа, ясность ума. Педагог сам должен быть поборником идеи здорового образа жизни, идеи и методика здорового образа жизни должны пронизывать всю систему работы учителя физической культуры с классом, отдельными учащимися, коллегами - педагогами, родителями.

Каждый школьник составляет ее сам, но есть общие, фундаментальные идеи, на которых она строится: их соблюдение обязательно. Идеи определяют содержание деятельности, а также приемы и методы ее реализации.

Дневник здоровья может содержать познавательный материал в сочетании с практическими заданиями - такими, например, как составление режима дня, комплекса утренней гимнастики. Пользуясь перечнем основных групп витаминов и минералов, необходимых для роста и развития организма, учащиеся продумывают свое меню. Творческие способности потребуются

для того, чтобы придумать подвижную игру или написать сочинение на тему «Что нужно делать вам и вашим близким, чтобы быть здоровыми», «Как вы представляете понятие «Быть крепким и здоровым».

Ознакомление педагога и учащихся с методами, способами и конкретными приемами оздоровления и здорового образа жизни - эта идея близко соприкасается с основной педагогической идеей: процесс воспитания должен быть инструментован как процесс самовоспитания. Мы назовем конкретные способы, которые помогут человеку, исповедующему здоровый образ жизни в его самопознании, самоконтроле и самосовершенствовании.

Созерцание - ориентация, внутренне обсуждение своего положения в отношении к окружающей среде, к определенным людям.

Рефлексия - внутренняя психическая деятельность человека, направленная на осмысление своих собственных действий и состояний; самопознание человеком своего духовного мира.

Релаксация - расслабление, снятие психического напряжения, стрессовых нагрузок, достижения состояния покоя, расслабленности после переживаний. Средства самые разнообразные, их человек может избрать сам: музыка, чтение стихов, пение, прогулки на природе, отдых у моря.

Аутогенная тренировка - метод психической саморегуляции, самонастройки психики, основанный на использовании процесса релаксации и позволяющий управлять психическими, физиологическими процессами своего организма.

Массаж - самый старый и самый простой способ лечения, поднятия настроения, основанный на внутреннем убеждении «Я призван помочь».

Оздоровительная работа не должна прекращаться и в каникулярное время. Ежегодно в каникулы организуются оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, в которых учащиеся вместе с классными руководителями и учителями физической культуры совершают поездки, экскурсии, походы, по возможности - велосипедные пробеги. Эти приятные для учащихся мероприятия служат формированию культуры здоровья.

## **Заключение**

На основании теоретического анализа отечественных и зарубежных исследований по проблеме формирования здоровья и здорового образа жизни даны определения понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «соматическое здоровье», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье», «духовно - личностное здоровье», «лечебная педагогика», «валеология», раскрыты обязательные требования, предъявляемые к учебным занятиям с позиций здоровьесбережения, охарактеризованы методы и средства педагогики здоровья.

Здоровье участников педагогического процесса рассматривается обществом как приоритетная ценность, необходимое условие успешной деятельности каждого ОУ. Здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, следует охранять и укреплять. Здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции.

Весь образовательный процесс должен быть направлен на сбережение здоровья учащихся и формирование основ здорового образа жизни. Одними из основных задач являются:

- создание условий для осознания учащимися здоровья как ценности;
- формирование у них опыта самопознания и самосохранения;
- стимулирование их к овладению индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Это становится возможным при выделении направлений в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы учащихся и педагогов. Приоритетными направлениями можно считать следующие:

- физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья; проблемы зависимости здоровья учащихся от образа жизни;
- взаимосвязь здоровья человека и экологической обстановки; психологическая самозащита личности;
- правильное и здоровое (рациональное) питание;
- личная гигиена;

- профилактика вредных привычек;
- культура здоровья человека.

Здоровый образ жизни понимается нами как корректное отношение к себе, своему здоровью, своей жизни.

Его составляющие:

- здоровье физическое - иммунитет против болезней;
- здоровье психическое - иммунитет против стресса;
- здоровье нравственное - иммунитет против порока.

Можно выделить несколько условий успеха здоровьесберегающей деятельности.

Условие первое: личная убежденность самого учителя в необходимости решительного отказа от тепличной, парниковой физической культуры в пользу закаливающей. Убежденность, что учитель физической культуры - это, прежде всего учитель здоровья.

Условие второе: профессиональная компетентность учителя, глубокое, всестороннее знание конкретных данных о состоянии здоровья, физической подготовленности, интересах и возможностях учащихся.

Условие третье: союз с медиками.

Условие четвертое: поддержка администрации школы, понимание педагогического коллектива, коллег по профессии и родителей учащихся.

Необходимо наличие в содержательной части каждого урока у внеурочной деятельности вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения.

## Используемая литература

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни/ Пер. с англ.М., 1997.
2. Бехтерев В.М. Сознание и его границы. - Казань,1988. С.142.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/Авт.-сост. М.В. Видякин.-Волгоград: Учитель,2004.-154с.
4. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. СПб., 1997. С. 9.
5. Коменский Я.А. Великая дидактика// Избранные педагогические сочинения. М., 1982. С. 142.
6. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.,1994.С.223.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
8. Психолого-педагогический словарь для учителей/ Сост. В.А. Межериков. - Ростов н/Д,1998.С.162.
9. Рожкова М.И. Классному руководителю. М.,2001. С.19.
10. Российская педагогическая энциклопедия.т1.-М.: Большая российская энциклопедия,1993.С.502.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь.- М., 1997.С.14.
12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
13. ФГОС начального общего образования утвержден приказом от 6 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.12. 2009 г. №15785).
14. ФГОС ООО, утверждённй приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
16. Физическая культура: сценарии праздников и игровых занятий: Книга для учителя. М.: Изд-во «Первое сентября»,2002.-224с.