

УДК 373.1

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**
**FORMATION OF SKILLS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS
OF INDEPENDENT EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS
OF SECONDARY SCHOOL**

*Жилин Александр Андреевич, преподаватель физической культуры,
средняя общеобразовательная школа № 27, г. Чита, Россия*

*Zhilin Alexander Andreevich, teacher of physical culture,
secondary education school № 27, Chita, Russia*

miss.rudyakova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты формирования навыков здорового образа жизни в процессе самостоятельной внеурочной деятельности учащихся основной школы.

Abstract. The article deals with the theoretical and methodological aspects of the formation of healthy lifestyle skills in the process of independent extracurricular activities of primary school students.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физические упражнения, дыхательная гимнастика, элементы самомассажа, дневник самоконтроля, регулирование нагрузки, элементы здорового образа жизни, двигательная активность, школьники.

Index terms: self-study, exercise, breathing exercises, elements of self-massage, self-control diary, load regulation, elements of a healthy lifestyle, motor activity, students.

Наблюдения специалистов выявляют стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья школьников с одновременным увеличением общей заболеваемости детей. Неблагополучная ситуация со здоровьем школьников сложились в силу разных причин: широкое внедрение в нашу жизнь компьютеров, телевидения, сотовых телефонов, вынуждающих современного ребенка вести малоподвижный образ жизни; неправильное питание; психологические стрессы; недостаток свободного времени; нечастое общение с друзьями за рамками школы и многие другие причины [1,4].

Поэтому необходимо, чтобы школа стала одним из основных учреждений, где поддерживается оптимальный уровень здоровья школьников, формируется у детей потребность в здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни является основой гармоничного развития, физической и умственной работоспособности, а также успешной учебы школьников. Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих во многом зависит от применения средств, методов, педагогических приемов в учебно-воспитательном процессе по физической культуре. Формировать навыки здорового образа жизни школьников следует в процессе всех форм физического

воспитания учащихся, в том числе в самостоятельной деятельности по физической культуре [2,3,4].

Одной из форм самостоятельных занятий школьников являются домашние задания по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают необходимые физические качества.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать методику формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать необходимость разработки методики формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

2. Исследовать уровень сформированности навыков здорового образа жизни учащихся основной школы в ходе педагогического эксперимента.

3. Разработать методику формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

В работе были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование), педагогический эксперимент, метод экспертной оценки, метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе СОШ № 27 города Читы с учащимися 7-8-х классов. В исследовании принимали участие 34 школьника.

Процесс формирования навыков здорового образа жизни на основе самостоятельной деятельности по физической культуре у школьников требует применения разнообразных средств, методов, форм занятий, а также качественной профессиональной подготовки учителя физической культуры. Сформированные навыки здорового образа жизни предполагают соблюдение базовых компонентов, на основе которых и строится стиль жизни, способствующий сохранению и укреплению своего здоровья и окружающих. К ним относятся: двигательная активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, положительные эмоции. Для оценки уровня сформированности навыков здорового образа жизни необходимо исследовать все компоненты.

Положительные эмоции школьников экспериментальной группы мы измеряли с помощью проективной методики «Карта эмоциональных состояний», по результатам которой можно определить частоту выраженности позитивных и негативных состояний учащихся.

Двигательный режим и другие компоненты здорового образа жизни школьников исследовали по результатам опроса анкеты «Элементы здорового образа жизни». Кроме того, мы исследовали двигательные навыки школьников

методом экспертной оценки, так как процесс физического воспитания связан с формированием, прежде всего, двигательных навыков, который заключался в самостоятельном выборе общеразвивающих упражнений для подготовительной части и проведении этих упражнений по очереди на уроке физической культуры учащимися экспериментальной группы.

Анализируя результаты педагогического эксперимента, навыки составления и проведения общеразвивающих упражнений, имеют почти все учащиеся экспериментальной группы – 4,35 балла. Должный двигательный режим соблюдают только 34 % учащихся, остальные 66 % испытывают недостаток двигательной активности. Большая часть детей - 71 % учащихся относятся отрицательно к вредным привычкам и соблюдают личную гигиену; правил рационального питания, режима труда и отдыха школьники экспериментальной группы придерживаются не в системе. Из количества всех опрошенных школьников только 19 % считают, что для счастливой жизни имеет главное значение здоровье. Большинство школьников - 69 % относятся положительно к урокам физической культуры, но в практической деятельности это не всегда подтверждается.

И наконец, важным фактором здорового образа жизни является положительное эмоциональное состояние человека, особенно ребенка. В школе процент детей, испытывающих отрицательные эмоции, составляет – 31 %, тогда, как дома – 11 %.

С учетом полученных ответов, нами разработана методика формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

Для формирования навыков ведения здорового образа жизни, воспитания основ культуры здоровья, обеспечения необходимого объема двигательной активности недостаточно урочных форм физической культуры в рамках учебного процесса. Поэтому необходимо приобщать школьников к самостоятельным занятиям физической культурой с помощью домашних заданий.

Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями. Стараясь хорошо выполнять домашние задания, школьники приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают необходимые физические качества. Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая восполнить недостающие знания в области здорового образа жизни и увеличить объем двигательной активности каждого школьника [2,3,5].

Сформированные навыки здорового образа жизни предполагают соблюдение базовых компонентов, на основе которых и строится стиль жизни, способствующий сохранению и укреплению своего здоровья и окружающих. К ним относятся: двигательная активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена, отсутствие вредных привычек, положительные эмоции.

При выполнении домашних заданий по формированию навыков ведения здорового образа жизни у школьников большое значение имеет контроль со стороны родителей. Для этого с родителями проводятся соответствующие методические занятия в школе в рамках родительских собраний, семинаров, бесед и консультаций по здоровому образу жизни. На этих мероприятиях родителей знакомят с правильностью выполнения наиболее сложных упражнений, обучают методам контроля за физическим состоянием ребенка во время физических нагрузок, своевременному выявлению признаков утомления или переутомления. Чтобы польза от домашних заданий была более результативной, необходимо добиваться не только их систематичности, но и постоянного контроля. Такой контроль осуществляется на уроках физической культуры [2,3,4].

В школьной практике для формирования навыков здорового образа жизни мы применяем следующий перечень домашних заданий по физической культуре:

- теоретическое составление комплексов гигиенической гимнастики и практическое его выполнение через показ и объяснение общеразвивающих упражнений (правильность объяснения и выполнения упражнений проверяем на каждом уроке в подготовительной части, во время разминки, а теоретическое оформление комплексов упражнений – раз в 2 недели);

- ведение дневника самоконтроля, в котором должна быть отражена ежедневная информация о режиме дня и отдыха, показателях физического состояния (ЧСС в покое, масса тела), занятиях физическими упражнениями, комплексах физических упражнений с дозировкой (дневник сдается на проверку один раз в 2 недели);

- комплексы упражнений для развития физических способностей (динамику развития физических способностей отслеживаем в конце каждой четверти);

- упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия (на каждом уроке в подготовительной части дети демонстрируют подготовленные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия);

- гимнастика для глаз, профилактики усталости и напряжения глаз (контроль за овладением навыков выполнения упражнений для профилактики усталости глаз осуществляется на уроках математики, истории, литературы и других уроках учителями этих дисциплин);

- элементы самомассажа (правильность выполнения элементов самомассажа дети осваивают на уроках под руководством учителя физической культуры, а контролируются родителями дома);

- дыхательная гимнастика (правильность выполнения упражнений дыхательной гимнастики дети осваивают на уроках под руководством учителя физической культуры, а контролируются родителями дома);

- задания для организации и проведения физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий (подготовка презентации, доклада на тему «Здорового образа жизни», подготовка конкурса к «Веселым стартам», подготовка вопросов

и ответов к «Викторине», подготовка к конкурсу стенгазет, рисунков и многое другое.

Заключение

Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Формировать навыки здорового образа жизни школьников следует в процессе всех форм физического воспитания в школе, в том числе в самостоятельной деятельности по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой.

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с инструктирования школьников о цели и задачах самостоятельных занятий, методах самоконтроля за состоянием своего здоровья. Систематический контроль за выполнением заданных упражнений является важнейшим компонентом успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно. Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник.

Литература

1. Воробцова Т. Н. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни. М.: Корифей, 2011. 458 с.
2. Киселев В. М. Здоровый образ жизни // Здоровый образ жизни. Минск: БГУ, 2011. № 9. С. 15-20.
3. Кузнецова Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов. Минск: Национальный институт образования, 2010. 144 с.
4. Соловьев Д. П. Здоровый образ жизни // Здоровый образ жизни. Минск: БГУ. 2011. № 6. С. 18-21.
5. Хохлова О. А., Алешина Н.С. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни // Символ науки. 2016. № 4. С. 204-206.

УДК 373.1

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ
НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА
DESIGNING TECHNICAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING
OF SENIOR PUPILS AT LESSONS OF BASKETBALL**

*Жилин Александр Андреевич, преподаватель физической культуры,
средняя общеобразовательная школа № 27,*

г. Чита, Россия

*Zhilin Alexander Andreevich, teacher of physical culture,
secondary education school № 27,*

Chita, Russia

miss.rudyakova@mail.ru