**Кармашов Данир, 8 класс, МБОУ « Калмыцкая этнокультурная гимназия имени Зая-Пандиты»**

**Тема работы: «Какую роль играет ЗОЖ в жизни моих одноклассников»**

**Актуальность.**

Приоритетным направлением развития образовательной системы становится проблема формирования ЗОЖ и укрепления здоровья учащихся современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Оптимальный режим двигательной активности - важное условие формирования ЗОЖ.

**Цель:** выяснить, какую роль играет ЗОЖ в жизни моих одноклассников, способствовать формированию у них ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщению к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* изучить литературу по выбранной теме;
* провести анкетирование среди одноклассников с целью определения роли основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля их жизни;
* установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья, формирование основ здорового образа жизни современных школьников и успеваемость по школьным предметам.

**Объект исследования:** здоровый образ жизни одноклассников.

**Гипотеза исследования:** процесс формирования представлений учащихся о здоровом образе жизни будет эффективным, если учитывать:

* + возрастные и индивидуальные особенности детей;
* организацию учебно-методической работы по содержанию здорового образа жизни;
* систематическую и целенаправленную пропаганду здорового образа жизни.

**Научная новизна:**заключается в том, что: получены объективные данные о взаимосвязи здоровья, физического развития и двигательной активности человека, теоретически и экспериментально обоснована значимость двигательной активности, для формирования навыков и умений здорового образа жизни.

**Методы исследования:**

* теоретические (изучение и анализ литературы по проблеме);
* эмпирические (наблюдение, анкетирование, эксперимент);
* аналитические.

.**Этапы исследования:**

**I.** Теоретическая часть.

**II.** Исследовательская.

**III.** Заключение.

**Область практического применения результатов:**наработанный материал можно использовать на уроках физической культуры, в спортивных секциях, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий и в других видах пропаганды здорового образа жизни.

**Оглавление:**

**I. Теоретические аспекты исследования. …………………….**4,5

Введение ………………………………………………………….4

1.Физическая активность и её тесная связь

со здоровьем человека ……………………………………………..4,5

2.Влияние оздоровительной физической

культуры на организм……………………………………………. 5

**II. Организация исследования……………………………….**6-13

***Этапы:***

*А) Диагностический……………………………………………………*6-10

*В) Прогностический…………………………………………………….*11

*С) Организационный…………………………………………………….*11,12.

*Д) Практический………………………………………………………*12,13

*Е) Обобщающий…………………………………………………………*.14

**III. Заключение…………………………………………………..**14,15

Список литературы…………………………………………………16

**I. Теоретическая часть.**

***Введение.***

Здоровье.… Как часто мы произносим это слово. Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

Здоровье – это сила, хорошее настроение, бодрость, богатство, красота и счастье. И эту ценность надо беречь. Мало одного желания быть здоровым. О своем здоровье надо заботиться с детства.

***1.Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека.***

Важным условием формирования ЗОЖ является оптимальный режим двигательной активности .

Тесную взаимосвязь здоровья человека и его двигательной активности обнаружили учёные и врачи ещё в глубокой древности. Древнегреческий философ Платон, историк Плутарх, врач Авиценна в своих трудах указывали на необходимость рациональной двигательной активности и ежедневных занятий физическими упражнениями. В XVIII веке великий французский мыслитель К. Ж. Тиссо утверждал, что движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия всё больше сближаются. Теперь уже никто не говорит, что самое верное лекарство – абсолютный покой. Чем больше движений, тем больше головной мозг получает питательных веществ и кислорода.

Движение для человека – это, конечно же, физические нагрузки. Постоянная физическая нагрузка необходима и полезна, она делает организм выносливее и крепче, повышает его сопротивляемость болезням.  
Одним из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие организма, является двигательная активность мышц. В раннем детском возрасте физические упражнения не только учат младенца ходить, но и развивают речь, способность говорить, в школе и в ВУЗе способствуют умственной работоспособности и психическому здоровью.

Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

***2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.***

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В кабинетах здоровья и восстановительных центрах широко применяется комплексная программа оздоровления с физкультурными упражнениями на тренажёрах, гидропроцедурами и т.д.

Среди населения города в выходные дни рекомендовать выезд за город, где можно участвовать отдыхающему в подвижных играх.

Тех, кто остался в выходные дни в городе, следует привлекать для участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях на стадионах, катках, водных, гребных и лыжных станциях, в парках и других местах массового отдыха трудящихся. Огромное значение в оздоровлении населения, в преодолении гиподинамии (низкой двигательной активности) должна иметь домашняя тренировка каждого человека: утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы.

**II. Исследовательская часть.**

***Диагностический этап.***

Проблема формирования ЗОЖ и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников.

Уровень сохранения и укрепления здоровья школьников находится в тесной взаимосвязи от оптимального режима двигательной активности.

Сравнительный анализ уровня здоровья учащихся школы  показал, что уровень высокого физического развития учащихся вырос. Однако уровень низкого физического развития школьников растет параллельно росту высокого. Это видно из таблиц

**Уровень физического развития**

От чего же зависит здоровье человека? Наукой выяснено, что если принять условно уровень здоровье за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% – от условий внешней среды (т.е. от экологии), 10% – от деятельности здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет .

И я решил провести исследование с целью – выяснить, какую роль играет ЗОЖ в жизни моих одноклассников. Для этого подготовил и провел ряд социологических опросов.

Опрос своих одноклассников на тему: «Как ты проводишь своё свободное время?» помог установить, что время бодрствования учащихся моего возраста составляет 15 часов 30 минут (с 7 час. 30 мин. до 22 час.), из которых подавляющее большинство времени уходит на ментальные (малоподвижные, сидячие ) , а не на физические занятия. Структура режима дня, присущая большинству школьников, характеризуется следующими показателями:

- занятия в школе занимают 6,5 часов в день;

- 42,9% респондентов затрачивают на подготовку уроков до 2 часов в день;

- 39,4% учащихся посвящают от 2,5 до 3 часов в день просмотру телевизионных программ;

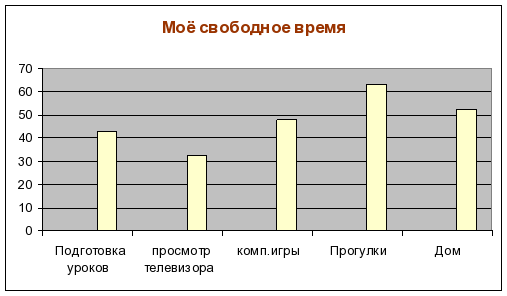
- 47,6% одноклассников отводят до 2 - 3 часа в день компьютерным играм;

- 62,9% подростков, до получаса в день занимается работой по дому;

- 52,3% школьников, посвящают до получаса в день прогулкам.

Смотрите диаграмму

**Диаграмма 2**



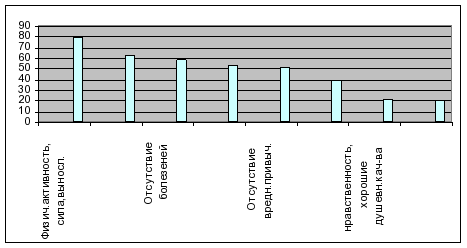
А вот что они включают в понятие «здоровье».

Этот вопрос я задавал впервые. Что же такое «здоровье», по каким критериям его нужно оценивать, от каких факторов оно зависит? Я предложил восемь основных понятий,  которые, по моему мнению, характеризуют хорошее здоровье человека. Ученикам можно было выбирать любое количество ответов, какое они сочтут необходимым. Результаты опроса в % от числа опрошенных представлены в таблице и диаграмме .

**Таблица 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что Вы вкладываете в понятие «здоровье»?** | % |
| Физическая активность, сила и выносливость | 79 |
| Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту) | 62 |
| Отсутствие болезней | 58 |
| Хорошее психическое состояние (хорошее расположение духа, отсутствие депрессий и т.п.); положительное эмоциональное состояние | 53 |
| Отсутствие вредных привычек | 51 |
| Хорошая фигура, осанка, внешность | 39 |
| Нравственность, хорошие душевные качества | 21 |
| Комфортные взаимоотношения в семье, ученическом коллективе, среди друзей | 20 |

**Диаграмма.**



Самая значимая составляющая здоровья, по мнению современной молодежи, это «физическая активность, сила и выносливость», этот вариант отметили 79% респондентов. В тройку лидеров вошли также позиции «нормальное развитие организма» - 62% и «отсутствие болезней» -58% процентов голосов, соответственно.

Здоровье человека в представлении опрошенных старшеклассников, это, прежде всего, здоровье физическое.

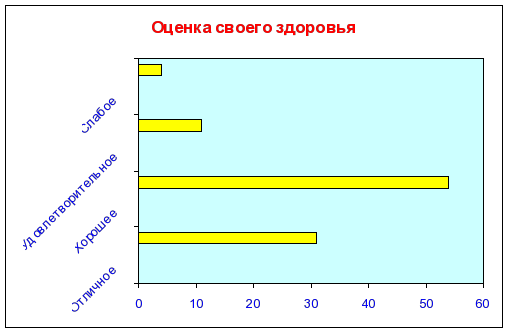
На мой вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?»

подавляющее число одноклассников – 31% - оценили свое здоровье на «отлично» , 54 % «хорошо», «удовлетворительное здоровье» - 11%, а слабых, часто болеющих детей, имеющих хронические заболевания – 4% от участвовавших в исследовании. Все данные занесены в таблицу и построены в диаграмме

**Таблица**

|  |  |
| --- | --- |
| **Как Вы оцениваете свое здоровье?** | 2011 г. |
| Отличное – болею очень редко | 31 |
| Хорошее – изредка испытываю некоторые недомогания | 54 |
| Удовлетворительное – нередки различные недомогания, требующие амбулаторного лечения | 11 |
| Слабое – болею достаточно часто, имею хронические заболевания | 4 |

**Диаграмма**

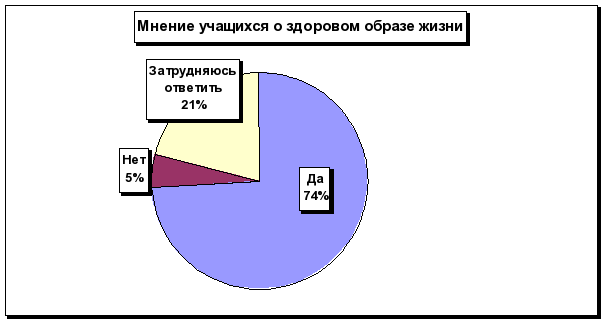


Заметим, что полученные данные не позволяют зафиксировать информацию о реальном состоянии организма ребенка. Они отражают лишь субъективное отношение респондентов к своему здоровью на основе особенностей социальных условий, в которых они находятся в настоящее время.

Отвечая на вопрос о том, стараются ли учащиеся вести здоровый образ жизни, три четверти респондентов, дают положительный вариант ответа. Пятая  часть участников опроса затруднились ответить на этот вопрос. Лишь 5% отмечают, что  не стараются вести здоровый образ жизни.

На основе полученных данных составлена диаграмма 5.

**Диаграмма**



На основе диагностического материала я могу сказать, что

человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда вы почувствуете, что этого самого здоровья становится всё меньше - болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - здоровым образом жизни!

Важнейшим условием здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим .Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре­шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

***Прогностический этап.***

Я предложил одноклассникам провести эксперимент с целью показать им, что оптимальная двигательная активность влияет на здоровье человека.

***Организационный этап.***

Ещё Гиппократ сказал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» .

1). На базе нашего класса мы создали две группы для участия в эксперименте**: экспериментальную** и **контрольную.**

В контрольную группу вошли учащиеся, которых не привлекает спорт и любые проявления двигательной активности, а участниками экспериментальной группы стали ребята, с высокой двигательной активностью, занимающиеся спортом, участвующие во всех спортивных мероприятиях.

2). Создали индивидуальные программы для экспериментальной и контрольной групп в виде таблицы 6.

**Таблица**

**Экспериментальная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятия** | **Сроки выполнения** |
| 1 | Утренняя гимнастика | ежедневно |
| 2 | Посещение уроков физкультуры без пропусков | по расписанию |
| 3 | Участие в спортивных внеклассных мероприятиях | по воспит. Плану |
| 4 | Посещение спортивной секции | по расписанию |
| 5 | Прогулки на свежем воздухе ( ходьба, подвижные игры: футбол, волейбол, броски по кольцу, вечерняя пробежка и др.) | ежедневно |
| 6 | Индивидуальные занятия | по желанию |

**Контрольная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятия** | **Сроки выполнения** |
| 1 | Утренняя гимнастика | ежедневно |
| 2 | Посещение уроков физкультуры без пропусков | по расписанию |
| 3 | Участие во внеклассных мероприятиях | по воспит. плану |
| 4 | Работа за компьютером | по желанию |
| 5 | Прогулки на свежем воздухе | ежедневно |
| 6 | Просмотр телевизионных программ | ежедневно |

3).Разработали контрольную таблицу для отслеживания результатов эксперимента.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры контроля | Контрольная  группа | Эксперимент.  группа |
| 1 | Посещаемость учебных занятий % от общего количества занятий за год |  |  |
| 2 | Количество пропущенных по болезни занятий за год |  |  |
| 3. | Успеваемость по предмету «Физическая культура», средний балл по принятой системе оценок |  |  |
| 4 | Успеваемость по общеобразовательным предметам, средний балл по принятой системе оценок |  |  |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, % от общего количества |  |  |
| 6 | Количество занимающихся в школьных секциях |  |  |
| 7 | Физические показатели |  |  |

**Таблица контроля по социально-педагогическим показателям**

4).Создание «Индивидуального календаря ЗОЖ»

***Практический этап.***

Своё исследование я начал в ноябре 2017 года, а закончил в феврале 2018 учебного года. Всего в эксперименте участвовало 19 человек.

Ежедневно они вели «Индивидуальный календарь ЗОЖ», в котором отмечали контрольные параметры и делали свои пометки. Полученные данные за я вывел в контрольную таблицу социально-педагогических показателей .

**Контрольная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры контроля | Контрольная группа | Эксперимент.  группа |
| 1 | Посещаемость учебных занятий % от общего количества занятий за год | 43 % | 64% |
| 2 | Количество пропущенных по болезни занятий за год | 31% | 9% |
| 3. | Успеваемость по предмету «Физическая культура», средний балл по принятой системе оценок | 3,4 б | 4,8 б |
| 4 | Успеваемость по общеобразовательным предметам, средний балл по принятой системе оценок | 3,5 б | 4,5 б |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, % от общего количества | 40% | 80% |
| 6 | Количество занимающихся в школьных секциях | 3% | 32% |
| 7 | Физические показатели | низкие | высокие |

Из таблицы видно, что у ребят из экспериментальной группы исследуемые параметры выше, чем в контрольной группе. Все свои наблюдения занес в итоговую таблицу .

**Таблица**

**Итоговая таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Основные параметры** | **Контрольн. гр.** | **Эксперим. гр.** |
| 1 | Количество школьников с уровнем физической работоспособности ниже среднего | 88% | 6% |
| 2 | Количество школьников со средним уровнем физической работоспособности | 26% | 84% |
| 3 | Количество школьников с хорошим уровнем физической работоспособности | 2% | 34% |

***Обобщающий этап.***

Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека

**III. Заключение.**

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности и формирования навыков и умений здорового образа жизни. Взаимосвязь здоровья, физического развития и двигательной активности человека, теоретически и экспериментально обосновывает целесообразность двигательной активности, для формирования навыков и умений здорового образа жизни.

**Выводы:**

* здоровый образ жизни играет очень важную роль в жизни моих одноклассников;
  + дети, занимающиеся спортом, становятся намного собраннее, организованнее, внимательнее, ответственнее. Отсюда и другое отношение к учёбе. Поэтому спортсменов среди «хорошистов» и «отличников» большинство.
  + двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья
  + необходимы принципиальные преобразования в системе школьного физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, оптимизацию двигательной активности, повышение показателей физического развития и физической подготовленности

**Список литературы:**

1.Байер К., Штейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997

2.Биология: Большой справочник для школьников/ А.С. Батуев, М.А.

3.Гуленкова. – 2 – е изд. – М.: Дрофа, 1999.

4.Зайцев С.М. Питание ребенка. М.: Махаон; Минск: Книжный дом, 2003.

5.Коровкин М.А., «Почему дети болеют?» М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.

6.Родионов В. Я. Ступицкая М.А. «Полезные привычки. Личная гигиена» - Ярославль, 2002.

7.«Энциклопедия для детей. Том 18. Человек Ч.1. Происхождение и природа.

8.Как работает тело./ Глав. Ред. В.А. Володин. – М., Аванта+, 2001

9.Современные представления об организации школьного физического воспитания, сформулированные В. А. Баландиным (2001), Ю. А. Янсоном

10. Бикмухаметов, Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 45 - 50.  
11. Алифанова, J1. А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма / J1. А. Алифанова // Педиатрия.- 2002. № 6. С.9-12 .