

Брессен Анджелика Ивановна, учитель высшей категории физической культуры, тренер  
МБОУ «Голдыревская СОШ» Кунгурского района Пермского края

**«Деятельность педагога физической культуры по обеспечению  
валеологизации образовательного процесса в подростковой группе обучающихся  
в ходе формирующего эксперимента».**

«Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым». Чтобы воспитать здорового человека, нужно с ним работать, изучать и познавать его спортивные способности, умение жить в коллективе, радоваться успехам товарищей, как своим, сопереживать неудачам, вовремя поддерживать проигравшего, чувствовать командный дух победы, уметь реально себя оценить и уметь сознаться, что не до конца выложился на состязаниях. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. К ним относятся: утренняя гимнастика, группы здоровья, уроки по физической культуре, занятия в спортивной секции, самостоятельные занятия, закаливание, экскурсии, лекции, занятия с обучающимися-спортсменами, состоящими на учёте и из проблемных семей, **по программе курса «Твоё здоровье»:**

**Цель:** обеспечение условий оптимальной организации образовательного процесса, направленного на сохранение здоровья учащихся-спортсменов (формирование у учащихся ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни).

**Задачи:**

1. Формирование активной мотивации на ведение здорового образа жизни у учащихся, родителей и педагогов.
2. Развитие интереса к проблеме и внутренней потребности личности в сохранении своего здоровья.
3. Формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни у подростков, родителей и педагогов.
4. Формирование благоприятной статусной позиции каждого ребенка в группе, благоприятного социально-психологического климата в группе.
5. Развитие социальной активности у детей.
6. Валеологическое просвещение родителей обучающихся-спортсменов..
7. Формирование у педагогов мотивации на валеологическое воспитание учащихся-спортсменов.

8. Воспитание осмысленного поведения и чувства ответственности за свое здоровье у педагогов и родителей.

Программа рассчитана на шесть месяцев (октябрь 2018 года – март 2019 года).

**Ожидаемый результат:**

1. У подростков, родителей и педагогов сформированы ценностное отношение к здоровью и активная мотивация на ведение здорового образа жизни.
2. Повышение статусной позиции каждого ребенка в группе, улучшение социально-психологического климата в группе.
3. Повышение информированности подростков, родителей и педагогов о здоровье, здоровом образе жизни (учащиеся, родители и педагоги имеют понятие о здоровье и факторах, его определяющих; имеют понятие о здоровом образе жизни и его компонентах, их влиянии на здоровье человека, о факторах риска для здоровья).
4. У педагогов сформирована мотивация на валеологическое воспитание учащихся.

**Субъекты** – группа подростков-спортсменов, состоящих на учёте и из проблемных семей, школы в количестве 14 человек, педагоги школы в количестве 13 человек и родители подростков – 14 человек.

**Количество занятий с подростками** – 11. **Частота проведения занятий** - 1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий** – 40-60 минут. **Количество занятий с родителями** – 6.

**Количество занятий с педагогами** – 4.

Для работы с подростками нами был разработан курс «Твое здоровье». Программа курса содержит 2 блока.

**I блок.** Направлен на повышение информированности подростков-спортсменов о здоровье и здоровом образе жизни, формирование активной мотивации на ведение здорового образа жизни и устойчивых навыков здорового образа жизни.

**II блок.** Направлен на профилактику форм асоциального (девиантного) поведения, развитие социальной активности подростков, формирование благоприятного социально-психологического климата в и улучшение статусной позиции учащихся-спортсменов.

Структура групповых занятий включает в себя энергетические упражнения (проводятся первыми), необходимые для открытия детьми собственных психологических границ, для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня их активности. Упражнения позволяют повернуть в нужное русло ход занятия, ввести иную стратегию деятельности.

## ***Содержание программы.***

*Программа работы с подростками в рамках курса «Твое здоровье».*

**I блок Цель:** повышение информированности подростков о здоровье и здоровом образе жизни, формирование активной мотивации на ведение здорового образа жизни и устойчивых навыков здорового образа жизни.

### ***Занятие №1. Введение в курс «Твое здоровье».***

**Цель:** знакомство с работой в рамках курса.

**Задачи:**

1. Установление контакта.
2. Знакомство подростков с работой в рамках курса.
3. Актуализация знаний учащихся.

Вывод: занятие показало, что подростки недостаточно мотивированы на совместную деятельность. Большинство избегает контакта либо в силу незаинтересованности, либо неуверенности в себе. Самыми активными на занятии были Слава К. и Коля О.

### ***Занятие №2. Здоровье – наивысшее благо.***

**Цель:** расширение представлений подростков о здоровье.

**Задачи:**

1. Актуализация знаний о здоровье.
2. Расширение представлений учащихся о здоровье.
3. Знакомство с компонентами здоровья.

Вывод: необходимо продолжить работу по формированию знаний у подростков о здоровье и здоровом образе жизни.

### ***Занятие №3. Факторы, определяющие здоровье человека.***

**Цель:** формирование представления у учащихся о влиянии различных факторов на здоровье человека.

**Задачи:**

1. Актуализация знаний учащихся.
2. Расширение представлений подростков о факторах, определяющих здоровье человека.

Вывод: низкий уровень информированности подростков по проблеме здоровья требует дальнейшего изучения этой темы.

***Занятие № 4. Здоровый образ жизни – путь к сохранению и укреплению здоровья.***

***Цель:*** расширение представлений подростков о здоровом образе жизни.

***Задачи:***

- 1.Актуализация знаний учащихся о ЗОЖ.
- 2.Формирование представления о зависимости здоровья от здорового образа жизни.

Вывод: ребята становятся все более активными, особенно хочется отметить работу на каждом занятии Славы К. и Коли О. Подростки в ходе занятий все чаще начинают оперировать знаниями, полученными во время предыдущих встреч.

***Занятие № 5. Социальные принципы здорового образа жизни.***

***Цель:*** формирование и уточнение представлений о ЗОЖ.

***Задачи:***

- 1.Актуализация знаний учащихся о ЗОЖ.
- 2.Ознакомление с социальными принципами ЗОЖ.

Вывод: учащиеся стали серьезнее относиться к выполнению домашнего задания, нет ни одного человека, не выполняющего заданного. Подростки, кроме этого, стали более внимательными и открытыми по отношению друг к другу, но, несмотря на это, необходимо продолжить работу по повышению социально-психологического климата в группе.

***Занятие № 6. Режим дня, учебы и отдыха. Периоды работоспособности.***

***Цель:*** научить планировать свою деятельность с учетом индивидуальных колебаний работоспособности.

***Задачи:***

- 1.Актуализировать знания учащихся по теме занятия.
- 2.Формирование представлений об особенностях собственной работоспособности и ее зависимости от различных факторов.
- 3.Осмысление личного опыта учета колебаний работоспособности при планировании деятельности.

Вывод: наибольший интерес со стороны подростков вызывает материал практико-ориентированного характера, в связи с чем необходимо расширить представления детей - спортсменов о компонентах здорового образа, на которые они в силах повлиять.

### ***Занятие № 7. Эмоциональное здоровье человека.***

***Цель:*** формирование представления об эмоциональном здоровье.

***Задачи:***

- 1.Актуализация знаний учащихся.
- 2.Расширение представлений подростков об эмоциональном здоровье человека.

Вывод: более активным стал на занятиях Яков М., он чаще вступает в дискуссию и охотнее выполняет упражнения. Аналогичные положительные изменения появились и у Миши О.

### ***Занятие № 8. Компоненты здорового образа жизни.***

***Цель:*** сформировать у подростков понятие о рациональном питании, закаливании, оптимальном двигательном режиме.

***Задачи:***

- 1.Актуализация знаний учащихся.
- 2.Расширение представлений о рациональном питании, закаливании, оптимальном
- 3.Формирование мотивации на следование в повседневности нормам здорового образа жизни.

В целом необходимо отметить, что подростки стали активно использовать знания, полученные на занятиях, необходимо продолжить работу по коррекции социально-психологического климата в группе спортсменов и повышению статусной позиции отдельных учащихся.

### ***Занятие № 9. История курения.***

***Цель:*** знакомство с этапами развития табакокурения в различных странах, ознакомление учащихся с разрушительным действием никотина на организм.

***Задачи:***

- 1.Актуализация знаний учащихся.
- 2.Расширение представлений о табакокурении.
- 3.Формирование негативного отношения к табакокурению.

Вывод: в связи с тем, что для 71% подростков основной причиной начала курения является давление со стороны взрослого, необходимо провести занятие, посвященное отработке навыков отказа в подобной ситуации.

### ***Занятие № 10. Мы против курения.***

***Цель:*** отработка и закрепление навыков отказа от курения.

***Задачи:***

- 1.Формирование у подростков реального представления о курении.
- 2.Формирование ощущения престижности здорового образа жизни.

Вывод: занятие показало, что у подростков недостаточно хорошо отработаны навыки по отказу от курения. В связи с этим необходимо продолжить работу в этом направлении на следующих занятиях.

### ***Занятие № 11. Что такое «алкоголь» и чем он опасен?***

***Цель:*** знакомство с этапами развития употребления алкоголя в различных странах и ознакомление учащихся с разрушительным действием никотина на организм.

***Задачи:***

1. Актуализация знаний учащихся.
- 2.Расширение представлений об алкоголе.
- 3.Формирование негативного отношения к алкоголю.

Вывод: необходимо закрепить полученные на предыдущих занятиях знания и навыки.

### ***Занятие № 12.***

***Цель:*** развитие психосоциальных навыков.

***Задачи:***

- 1.Обучить умению сделать положительный выбор в сложной жизненной ситуации.
- 2.Обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо.

Вывод: подростки стали более уверенно и аргументировано отстаивать свою точку зрения. Улучшились взаимоотношения в группе.

### ***Занятие № 13. Психоактивные вещества, наркотики.***

***Цель:*** ознакомить подростков с понятиями: наркотики, психоактивные вещества, наркомания, токсикомания; и важнейшими последствиями употребления наркотиков.

***Задачи:***

- 1.Выработка негативного отношения к употреблению наркотиков.

- 2.Формирование у подростков реального представления о наркотиках.
- 3.Отработка навыков сопротивления групповому давлению.
- 4.Отработка навыков отказа в ситуации наркопредложения.

Вывод: занятие показало, что подростки очень ответственно относятся к выполнению заданий, большинство ребят овладело алгоритмом отказа. Необходимо закрепить навыки, полученные на предыдущих занятиях.

#### ***Занятие №14.***

**Цель:** актуализация знаний учащихся, закрепление полученных на занятиях навыков ответственного и уверенного поведения.

#### ***Задачи:***

- 1.Тренировать полученные на занятиях навыки в практической ситуации.
- 2.Актуализировать знания полученной на предыдущих занятиях информации.
- 3.Способствовать творческому решению проблем.
- 4.Подведение итогов работы.

Занятие завершилось подведением итогов работы в рамках курса «Твое здоровье». Впечатление от всех занятий у подростков осталось хорошим. Ребята говорили о том, что они по-другому увидели себя, больше узнали о здоровье и здоровом образе жизни, изменился их взгляд на эту проблему. Вот несколько выводов, которые сделали для себя учащиеся после занятий: Алексей Х.: «Быть здоровым нелегко. Наше здоровье зависит не только от нас, но и от других людей». Слава К.: «Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души». Антон И.: «Не будешь здоровым – мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным». Ринат Г.: «Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни: важнее работы, денег и школы». Света Т.: «Здоровье – это жизнь, добро, счастье». Ирина П.: «Лишь человек здоровый в физическом и душевном плане может смело думать о своём будущем». Толя М.: «Чтобы быть здоровым, нужна сила воли. Потому что человек зависит от самого себя». Женя Б.: «Чтобы быть здоровым, нужно не поддаваться стрессам, жить в гармонии с близкими, учиться понимать их, и тогда другие будут понимать тебя». Миша О.: «Каждая семья – ячейка общества. И если каждый человек из этих ячеек будет следить за собой, заниматься спортом, то и все общество будет здоровым». Всю информацию, полученную на занятиях, подростки считают полезной и необходимой для дальнейшей жизни. Больше всего

понравились упражнения «Путаница», «Кто знает, какой ты на самом деле», «Скульптура», «Уверенное поведение», «Скала», «Все «за» и «против» курения», «Подарок» и «10 способов сказать «нет»».

Таким образом, занятия второго блока позволили подросткам расширить представления о табакокурении, алкоголизме и наркомании. Способствовали формированию благоприятного социально-психологического климата в группе и улучшению статусной позиции отдельных учащихся. Часть упражнений этого блока была направлена на развитие социальной активности подростков, воспитанию здоровых спортсменов.

Если говорить о программе в целом, то нужно отметить, что после проведения уже нескольких занятий подростки стали гораздо активнее принимать участие в выполнении упражнений, повысилась их заинтересованность в получаемых знаниях, о чем свидетельствуют просьбы со стороны учащихся о дополнительной информации по той или иной заинтересовавшей их проблеме. Изменилось так же и отношение подростков друг к другу: они стали внимательнее, дружелюбнее, более открытыми, исчезли проявления агрессии. Изменения заметны и на личностном уровне. Ребята стали более уверенными в себе и менее напряженными. Яша М. на последнем занятии отметил, что ему стало легче общаться с окружающими. Саша П. сказал, что он стал более самостоятельным и решительным. Максим Г. и Ринат М. отметили, что отношения между ребятами в группе стали более теплыми. Кроме этого изменилось отношение и к самим занятиям. Подростки стали добросовестнее выполнять домашние задания, во время рефлексии занятия уже не просто ограничивались перечислением сделанного, а характеризовали степень полезности того или иного материала, делились возникающими эмоциями и чувствами, подчеркивали наиболее важные, на их взгляд, моменты занятия. Из проведенных упражнений наибольший интерес для подростков представили упражнения на развитие социальных навыков – «Уверенное поведение», «Солнышко», «Кто знает, какой ты на самом деле», «Кто я?», «Составление коллективного рассказа» и другие. Программу на этом этапе ее реализации можно считать полезной. Подобную работу веду с родителями детей – спортсменов и с учителями школы.

### ***Программа работы с родителями.***

***Родительское собрание №1. Тема:*** Здоровье и образ жизни.

***Цель:*** повышение информированности о здоровье и здоровом образе жизни.

Родительское собрание было посвящено проблеме взаимосвязи здоровья и



здорового образа жизни, рассмотрению основных компонентов здорового образа жизни. Многих интересовал вопрос о том, насколько целесообразна забота о здоровье детей только со стороны родителей, и отсутствие таковой со стороны педагогического коллектива. В целом собрание показало, что все родители заинтересованы в проведении занятий, посвященных проблемам здоровья семьи и ребенка.

***Родительское собрание № 2. Тема собрания:*** Психологическое здоровье семьи.

***Цель:*** расширение представлений о психологическом здоровье семьи.

***Родительское собрание № 3. Тема собрания:*** Психологическое здоровье

ребенка в семье. ***Цель:*** расширение представлений о психологическом здоровье детей.

***Родительское собрание № 4. Тема собрания:*** Подросток и наркотики.

***Цель:*** расширение знаний о наркотиках и наркомании.

***Родительское собрание №5. Тема:*** Курение.

***Цель:*** расширение знаний о курении, формирование негативного отношения к табакокурению.

Родительское собрание было посвящено рассмотрению вопроса о вреде курения на организм человека. Наибольший интерес вызвали статистические данные и информация о том, как помочь подростку не курить. Родители отметили, что узнают на занятиях очень много необходимой для них информации и что подобные занятия должны проводить с большей частотой и более длительно.

***Родительское собрание № 6. Тема:*** Движение и здоровье.

***Цель:*** расширение представлений о роли движения для здоровья человека.

На последнем занятии был рассмотрен вопрос о дефиците двигательной активности, ведущей к различным нарушениям здоровья подростков. Кроме этого, родители помимо того, что записали, предложенные рекомендации по профилактике болезней позвоночника и, в частности, сколиоза, выразили пожелание самим использовать этот комплекс на практике.

Если говорить о программе работы с родителями в целом, то нужно отметить, что уже после проведения одного занятия родители стали гораздо активнее принимать участие в обсуждении проблемы собрания, о чем свидетельствуют просьбы с их стороны о дополнительной информации по той или иной проблеме.

Сами родители всю информацию, полученную в ходе родительских собраний

считают необходимой и очень полезной.

***Программа работы с педагогическим коллективом.***

***Занятие №1. Тема:*** Валеологическая культура педагога.

***Цель:*** расширение представлений о валеологической культуре педагога.

Занятие было посвящено рассмотрению вопроса валеологической культуры педагога. Наибольший интерес вызвала информация о компонентах валеологической культуры, функциях и целях развития валеологической культуры. В целом, занятие, со слов педагогов, было достаточно интересным и полезным. Были получены предложения о проведении еще нескольких занятий по данной теме.

***Занятие №2. Тема:*** Мотивационные основы здоровьесберегающего воспитания детей. ***Цель:*** расширение представлений о мотивационных основах здоровьесберегающего воспитания детей.

Занятие вызвало много споров и обсуждений. Не все педагоги соглашались с предложенной информацией, аргументируя это тем, что несмотря на то, что раньше они, даже не зная этой информации, на высоком уровне проводили воспитательную работу с детьми. Несмотря на это, большинство педагогов признали необходимость и важность информации, полученной на занятии.

***Занятие №3. Тема:*** Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Занятие было посвящено рассмотрению основных здоровьесберегающих технологий. Большинство учителей признали тот факт, что разные педагогические технологии обладают различным здоровьесберегающим потенциалом.

***Занятие №4. Тема:*** Проблема организации физической активности учащихся, профилактика гиподинамии.

Подводя итог проведенных занятий с педагогическим коллективом, нужно отметить, что нам не удалось в полной мере реализовать поставленные цели, что главным образом обусловлено недостаточным количеством проведенных занятий. Но, несмотря на это, положительный момент также присутствует - повысилась информированность педагогов по проблемам валеологизации образовательного процесса.

Таким образом, сравнительный анализ позволяет сделать вывод о положительных изменениях уровня валеологизированности образовательного процесса. К основным положительным признакам валеологизации образовательного процесса можно отнести: повышение уровня ориентации подростков на здоровый образ жизни, возросший уровень знаний у подростков, родителей и педагогов по вопросам здоровья и здорового образа

жизни, активная мотивация на потребность в здоровом образе жизни у подростков, осознание ценности здоровья, интерес подростков, родителей и педагогов к проблеме и внутренняя потребность в сохранении своего здоровья, улучшение социально-психологического климата в группах, повышение статусной позиции отдельных учащихся. Я считаю, что причинами такого прогресса являются введение курса «Твое здоровье» и проведение занятий с родителями и педагогами. Эти занятия позволили повысить уровень валеологической культуры учащихся, учителей, родителей и сформировать у подростков установку на здоровый образ жизни, создать благоприятный климат в группе и повысить социальный статус отдельных учащихся. Помимо этого, в процессе освоения курса «Твое здоровье» подростки получили обширные знания, приобрели практические умения и навыки в области здоровьесбережения.

### **Литература.**

1. *Аршавский И.А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982.
2. *Билич Г.Л.* Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб.: Изд-во «Фолиант», 2000.
3. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. *Брехман И.И.* Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И.И. Брехман // *Вопр. философии.* – 1982. – № 2.
5. *Васильева Е.А.* Образовательная программа для дошкольников «Помоги себе сам» / Е.А. Васильева. – М., 1998.
6. *Вайнер Э.Н.* Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья школьников / Э.Н. Вайнер, Т.Я. Магун, М.М. Панченко // *Валеология.* – 2002. – № 2.
7. *Вайнер Э.Н.* Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э.Н. Вайнер // *Валеология.* – 1998. – № 3.
8. *Валеология.* Программа для студентов всех специальностей педагогических вузов. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 1996.

9. Валеология человека: здоровье – любовь – красота: [в 5 т.] / Валеол. семинар акад. В.П. Петленко. – СПб.: Petros, 1996. – Т. 3: Физическое и психическое здоровье / Н.А. Агаджанян [и др.]. – 345, [1] с.: ил.

10. *Войнов В.Б.* Практикум по валеологии / В.Б. Войнов [и др.]; под ред. Г.А. Кураева. – Ростов н/Д: Изд-во ООО ЦВВР, 2001.

11. *Водолазская С.А.* Обучение дошкольников здоровому образу жизни / С.А. Водолазская // Валеология. – 1998. – № 3.

12. *Воскресенский В.А.* Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи / В.А. Воскресенский. – М.: Знание, 1987.