

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ
И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ягубовой Ирины Владимировны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2023

Организация и методы исследования

Выбор методов исследования устанавливается, в первую очередь, определёнными задачами научной работы. Для решения определенных проблем физического воспитания нужно использовать в сочетании с педагогическими и физиологическими методами исследования. В нашей работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Математико-статистическая обработка данных.
4. Опрос и анкетирование.

Литературные источники их анализ

Метод предполагал изучить литературные источники, их описание и классификацию по проблеме исследования. Основной задачей анализа литературных источников было изучение того, что было исследовано ранее другими людьми по данной теме исследования. Основной целью данной работы являлось изучением стержневых компонентов формирования здорового образа жизни, а также влияние физических упражнений на укрепление здоровья школьников. После изучения специальной научной литературы и других документальных источников был собран и сформирован основной материал исследуемой проблемы для аналитического обзора.

Педагогический эксперимент

Исследование проводилось на базе ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский городок» в с. Карамышка» и на базе МОУ «Татищевский лицей». Принимали участие в исследовании учащиеся 6 класса. В нем приняли участие 14 мальчиков и 8 девочек. Перед исследованием была проведена предварительная беседа с участниками эксперимента и было получено их добровольное соглашение.

Исследование проводилось с сентября 2021 по апрель 2023г. в три этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике физической культуры. Проведен анализ методик, имеющихся в научно-методической литературе.

На втором этапе исследования были созданы 2 группы по 7 человек мальчиков и 4 девочки: экспериментальная (учащиеся сельской школы), которая занимались, акцентируя внимание на формирование основ здорового образа жизни с помощью воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и контрольная (учащиеся школы поселка городского типа), где мальчики занимались на секциях по боксу и девочки на секциях по дзюдо.

На третьем этапе было проведено тестирование обучающихся. После чего результаты подверглись математической обработке.

Эксперимент основывался на самостоятельных занятиях во внеурочное время общей физической подготовкой в экспериментальной группе.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

1. Бег на 30 м (с)
2. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
4. Плавание на 50 м (мин, с)
5. Метание мяча весом 150 г (м)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Чтобы определить влияние физических нагрузок на организм каждого из учащихся в испытании было проведено исследование реакции их пульса на 20 приседаний. Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам.

1. Проба с приседаниями

Оценка реакции пульса на физическую нагрузку проведена методом сравнения полученных результатов частоты сердечных сокращений после нагрузки и в покое, то есть установить процент учащения пульса.

Методика. Подсчитать и установить пульс в покое. Затем в среднем темпе выполнить 20 приседаний, при выполнении поднимать руки вперед, следить за туловищем чтобы оно было прямым. После завершения выполнения упражнения снова подсчитать пульс.

В покое частоту сердечных сокращений (ЧСС) Частоту сердечных сокращений в покое считают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 (ударам (100%)), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления – 20 ударам. Сравнивается пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле:

$$X = \frac{(20-12) \times 100\%}{12} = 67 \%$$

Если результат оценивается удовлетворительно и плохо это говорит о том, что сердце совершенно не тренировано.

Математико-статистическая обработка данных.

Результаты тестирования использовались для выведения средних значений показателей физической и функциональной подготовленности для экспериментальной и контрольной групп.

Анкетирование

Так же для выявления индивидуального образа жизни учащихся и их отношения к собственному здоровью было проведено анкетирование (анонимно). Вопросы, входящие в анкету представлены в Приложение 1.

Анкетирование было решено провести для того, чтобы определить индивидуальный стиль жизни учащихся, а также их отношение к формированию и знанию основ здорового образа жизни.

Оценивался индивидуальный образ жизни и отношение к собственному здоровью по 4 балльной шкале. Применение шкалы с 3 ответами, которым отдаются баллы от 4 до 0 обширно популярный в социальных исследованиях прием.

42 балла и выше – высокий уровень, при таких баллах учащийся сформировал все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, установлен общий смысл жизни, взаимоотношений, свершаются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – является средним уровнем, здесь уже видны проявления некоторых компонентов формирования здорового образа жизни и недостаток других, малая активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточное приспособление к условиям окружающей среды, неустойчивость работоспособности.

30 – ниже – является низким уровнем, здесь изъясняется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, учащийся не имеет потребности в их формировании и совершенствовании, не заботится о сохранении и укреплении своего здоровья, имеет низкий уровень приспособления к условиям окружающей среды, слабая работоспособность, присутствие болезней.

Развитие физических качеств учащихся общеобразовательной школы

Различия в средстве развития физических качеств учащихся могут быть связаны с особенностями жизни и активности в городских и сельских условиях. В городских школах часто отсутствуют большие зеленые зоны и возможности для занятий на свежем воздухе, поэтому здесь больше внимания уделяется занятиям в спортивных залах и стадионах школы. Городские школы могут обладать более современным спортивным оборудованием, что позволяет учащимся получить более высокое качество физической тренировки.

Сельские школы часто располагаются в окружении более просторных территорий, где учащиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом, ездой на велосипедах, волейболом, футболом на улице. В сельских условиях учащиеся часто более активны, более свободны в их действиях и могут чаще заниматься физическими упражнениями, включая работу на приусадебных участках и помощь в хозяйственных делах на фермах.

Различия в методике развития физических качеств учащихся сельской и городской школы также могут быть связаны с финансовыми возможностями школ, размером классов и наличием достаточного количества спортивных тренеров и преподавателей физической культуры.

Таким образом, вне зависимости от местоположения школы, главная задача методики развития физических качеств учащихся заключается в том,

чтобы обеспечить им максимально комфортные условия для занятий физической культурой, максимально использовать имеющиеся ресурсы и обеспечить качественное обучение на всех этапах обучения.

Также стоит заметить, что в городских школах учащиеся часто имеют доступ к различным спортивным клубам и секциям вне школы, что позволяет им углублять свои знания и навыки в конкретных видах спорта. В сельских школах же такие возможности не всегда доступны, но есть больше возможностей для организации внеклассных мероприятий и физкультурных мероприятий на природе.

Различия в методике развития физических качеств могут также быть связаны с возрастными особенностями учащихся. Так, например, для младших школьников более важным элементом может быть игровой подход, развивающий координацию, баланс, быстроту реакции и восприятие пространства. Для старших школьников же может быть более актуальным развитие конкретных физических качеств, например, силы, выносливости, гибкости и т.д.

Кроме того, методика развития физических качеств может зависеть от потребностей конкретного класса или группы учащихся. Особое внимание может быть уделено девочкам, которые в целом менее склонны к занятиям спортом, и которые могут столкнуться с особыми физиологическими особенностями.

Таким образом, методика развития физических качеств в школе должна быть максимально адаптирована под потребности конкретных учащихся, обеспечивать максимальную эффективность и комфортность занятий, и развивать в учащихся интерес и мотивацию к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни в целом.

Физические качества, которые необходимо развивать у учеников любой школы, включают в себя:

- Выносливость. Это способность поддерживать физическую активность в течение долгого времени, не испытывая усталости.

- Сила. Это способность производить силовые усилия, необходимые для выполнения физических задач.

- Ловкость. Это способность контролировать свое тело при выполнении различных движений.

- Гибкость. Это способность гибко двигаться и выполнять различные движения, не испытывая дискомфорта или боли.

- Скорость. Это способность быстро двигаться и реагировать на изменения в окружающей среде.

- Координация. Это способность эффективно и точно управлять своим телом.

Далее приведены методики развития каждого из этих физических качеств для экспериментальной и контрольной групп.

Средства используемые для развития выносливости в экспериментальной группе:

1. Увеличение времени физической активности в течение учебного дня. Включало занятия физической культурой, участие в спортивных играх и индивидуальные занятия.

2. Прогулки и бег на открытом воздухе. Ученики регулярно выполняли длительные прогулки, бег на свежем воздухе и занятия другими физическими упражнениями.

- Бег трусцой на 1 км в выходные дни.

3. Посещение физкультурных секций. В сельской школе создано несколько физкультурных секций, посвященных разным видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика и т.д. Ученики во внеурочное время выбирали секции, развивая свою выносливость и другие физические качества (учащиеся экспериментальной группы выбирали самостоятельно в какой день недели и на какую секцию идти, занятия осуществлялись систематично: понедельник – футбол, волейбол, вторник – баскетбол, легкая атлетика, среда – волейбол, баскетбол, четверг – эстафеты, пятница – легкая атлетика).

4. Применение физического труда во внешкольное и во внеурочное время. Работе на полях, огородах, придомовых участках, при котором увеличивается выносливость за счет физических нагрузок.

Средства используемые для развития силы в экспериментальной группе:

1. Калистеника. Набор упражнений с весом собственного, которые могут выполняться без специального оборудования, которые помогают ученикам укрепить мышцы и развить силу. Занимающиеся экспериментальной группы занимались калистеникой во вторник и четверг.

Упражнения, входящие в калистенику:

1. Приседания. Они укрепляют ноги и бедра. Рекомендуется выполнять 3-5 подходов по 10-15 повторений.

2. Отжимания. Они укрепляют мышцы груди, рук и спины. Рекомендуется выполнять 3-5 подходов по 10-15 повторений.

3. Планка. Она укрепляет мышцы кора, спины и живота. Рекомендуется держаться в планке на протяжении 30-60 секунд.

4. Бег на месте. Это отличное кардио-упражнение, которое улучшает кровообращение и повышает выносливость. Рекомендуется бегать на месте в течение 1-2 минут.

5. Выпады. Это упражнение укрепляет ноги и бедра. Рекомендуется выполнять 3-5 подходов по 10-15 повторений на каждую ногу.

6. Пресс-ножницы. Они укрепляют мышцы живота. Рекомендуется выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

7. Растяжки. Они помогают улучшить гибкость и предотвратить травмы. Рекомендуется делать растяжки на каждую группу мышц в течение 20-30 секунд.

2. Летом, в период ранней осени и весны проводятся тренировки на брусках, перекладинах, резиновых лентах и другом оборудовании. Эти

упражнения помогают укреплять мышцы и развивать силу, не требуя дополнительного оснащения.

3. Полив огорода, уход за скотоводством, а также чистка снега в зимний период развивают силу мышц учеников.

Средства используемые для развития ловкости в экспериментальной группе:

1. Занятия танцами. Танцы помогают ученикам развивать ловкость и координацию, а также укреплять мышцы и развивать выносливость.

Проводились танцы каждую пятницу и субботу

2. Игры в настольный теннис, настольный футбол и другие настольные игры. Эти игры помогают ученикам тренировать координацию движений и быстро развивать реакцию.

Игры проводились ежедневно в перемены между уроками.

- «Мячик по кругу». Все ученики считают и бросают мяч друг другу в круге. Цель игры - не выбросить мяч и не пропустить его.

- «Замерзшие». Один ученик придумывает движение, а каждый следующий ученик добавляет свой вариант. Каждый ученик должен повторять все предыдущие движения и добавлять свои, пока кто-то не ошибется.

- «Картошка». Ученики сидят в кругу и передают картошку (или другой предмет). Один ученик стоит в середине круга и пытается перехватить картошку. Если ему это удалось, тот ученик, который держал картошку, становится в середину круга.

- «Крестики-нолики». Это игра с использованием крестиков и ноликов на бумаге, в которой ученики по очереди делают ход. Цель - получить три крестика или три нолика в ряд.

Средства используемые для развития гибкости в экспериментальной группе:

1. Игры с растяжками и упражнения на растяжку. Такие игры помогают размять мышцы и сделать их более гибкими.

Игры с растяжками проводились ежедневно в перемены между уроками.

- «Ягодичный мост». Ученики садятся на пол, согнув ноги и упираясь руками. Затем они поднимают бедра, держась на ладонях и ступнях. Цель игры - поднимать бедра так высоко, насколько это возможно.

- «Собака с взглядом вниз». Ученики встают на четвереньки и поднимают бедра, чтобы создать треугольную форму между руками и ногами. Цель игры - удерживать эту позу как можно дольше.

- «Стойка на руках». Ученики садятся на колени, кладут руки на пол перед ними и поднимают бедра в воздух. Затем они опускают голову между рук, создавая стойку на голове и руках. Цель игры - держать стойку на руках как можно дольше.

- «Разгибание ног». Ученики ложатся на пол и поднимают ноги так высоко, насколько это возможно, не сгибая коленей. Затем они поднимают таз, чтобы тело образовало букву "U". Цель игры - поднять ноги как можно выше.

- «Шпагат». Ученики стоят, разводя ноги на максимально возможное расстояние и пытаются опуститься в шпагат, держась за ноги или пол. Цель игры - сделать шпагат.

Средства используемые для развития скорости учеников экспериментальной группы:

1. Занятия легкой атлетикой. Ученики будут тренироваться, бегая различные дистанции.

2. Игры с возможностью развивать скорость. Шутки во время игры, когда, например, необходимо быстро разбежаться, могут помочь развить учеников в этом качестве.

3. Игры с мячом, такие как волейбол или баскетбол. Эти виды игр используют быстрые движения, которые помогают развивать скорость.

Средства используемые для развития координации учеников экспериментальной группы:

1. Упражнения с мячом, такие как игры со взаимодействием между игроками.

- «Запуск мяча»: Два игрока стоят друг против друга на расстоянии около 6-7 метров друг от друга. Первый игрок бросает мяч второму, который должен поймать его и вернуть обратно. Ученики могут использовать разные методы подачи: бросок прямо в сторону игрока, бросок сверху, крутой бросок и т.д. Цель игры - правильно забросить и поймать мяч без промахов.

- «Переброска мяча»: Игроки стоят в кругу на расстоянии друг от друга. Один игрок начинает игру и бросает мяч другому игроку, который должен перекинуть его следующему игроку в кругу. Цель игры - бросать мяч на правильное расстояние и в нужное время, чтобы другой игрок мог поймать его.

- «Отбивание мяча»: Один игрок бросает мяч атакующему игроку, который должен отбить мяч обратно другому игроку. Цель игры - отбить мяч и отправить его обратно на другую сторону поля, используя различные способы удара.

- «В ловушке»: В этой игре игроки делятся на две команды. Одна команда бросает мяч в другую команду, которая должна его поймать. Каждый раз, когда мяч падает, игрок, который его уронил, переходит в команду, которая должна его поймать. Цель игры - ловить мяч и не допускать его падения.

- «Удар мяча»: Игроки делятся на пары. Один игрок бросает мяч другому, который отбивает его одним ударом на максимально возможное расстояние, а затем бросает обратно первому игроку. Цель игры - отбить мяч как можно дальше и бросить обратно с первого раза.

Выполнялись три раза в неделю на уроках физической культуры.

2. Упражнения на балансе. Игры, которые требуют равновесия и координации, могут помочь развить эти качества.

- «Головокружительное колесо». Ученики становятся в круг и держатся за руки. Один из учеников становится в центр круга и пытается сбить

равновесие других учеников, кружа вокруг центра. Тот, кого удалось сбить, меняется местами с учеником в центре.

- «Прыжки на одной ноге». Ученики становятся в круг и прыгают на одной ноге, держась за руки друг друга. Затем ученики могут попытаться прыгать на одной ноге по кругу, вызывая друг друга на соревнование на равновесие.

- «Статуя». Ученики должны стоять на одной ноге, задерживая дыхание и не двигаясь, как статуи. Можно проводить соревнование на время, как долго ученик сможет оставаться в этом положении.

- «Ходьба по линии». Ученики должны пройти по прямой линии, балансируя на одной или обеих ногах. Эту игру можно усложнить, добавив другие элементы, такие как прыжки, повороты и т.д.

Выполнялись на внеклассных мероприятиях спортивном соревновании и школьном празднике.

Обсуждение результатов исследования

Материалы исследования продемонстрировали результаты физического развития участников обеих групп в результате занятий. После проведения математической обработки мы получили следующие результаты в контрольной и экспериментальной группах.

Исходя из данных таблицы 3 и диаграмм 1-4 мы видим, что показатели разницы физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группах в нашем эксперименте в результате проведенного контрольного тестирования составляют:

- Бег на 30 м: Среднее время бега у экспериментальной группы было на 0,6 секунды лучше, чем у контрольной группы.

- Бег на лыжах на 2 км: Среднее время бега на 2 км было на 0,9 мин/сек лучше у экспериментальной группы чем у контрольной группы.

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: В экспериментальной группе средний результат был на 4 см лучше, чем в контрольной группе.

- Плавание на 50 м: Среднее время заплыва на 50 м было на 0,15 мин/сек лучше у экспериментальной группы, чем у контрольной группы.

- Метание мяча весом 150 г: Среднее расстояние метания было на 4 метра больше у участников экспериментальной группы, чем у контрольной группы.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Средний результат экспериментальной группы был на 9 см лучше, чем у контрольной группы.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что в эксперименте контрольная и экспериментальная группа по результатам тестирования значительно отличались по уровню физической подготовленности. Это свидетельствует о том, что, исходя из этих показателей, можно сделать вывод,

что экспериментальная группа более физически подготовлена, чем контрольная группа.

Основой человеческого существования является его формирование основ здорового образа жизни еще с малых лет, умение бережно относиться к собственному здоровью на протяжении всей его жизни. Плодотворно трудиться и приносить пользу окружающему обществу может только здоровый человек.

Нервная среда обитания, дисбаланс между физическими и умственными нагрузками в современном учебно-воспитательном процессе приводит к резкому ухудшению здоровья учащихся. Рассматривая данные Гущиной С.В. гласит, что каждый выпускник школы имеет 2 или 3 заболевания, которые достаточно часто являются хроническими. Из детей, получивших среднее образование лишь 10% могут считаться практически здоровыми. При этом с каждым годом количество преподаваемых знаний возрастает. К сожалению, в школах по-прежнему уделяется мало внимания нормам и навыкам здорового образа жизни. Это подтверждают и результаты проведенного нами исследования.

Так же нами был проведен опрос для оценки здорового образа жизни учащихся общеобразовательной школы для контрольной и экспериментальной групп. Анализируя анкеты заполненные учащимися, было установлено, что в экспериментальной группе средний уровень оценки здорового образа жизни 57%, а у контрольной группы 55%. Такой результат указывает на то, что испытуемые со средним уровнем оценки здорового образа жизни знакомы с основами здорового образа жизни, но не всегда следуют его поддержанию в своей жизнедеятельности.

По результатам анкетирования среднестатистический уровень здорового образа жизни среди экспериментальной и контрольной групп соответственно составил 57% и 55%, что говорит о том, что большинство участников в обеих группах находятся в средней категории. Однако, 27% экспериментальной группы имеют высокий уровень здорового образа жизни, что выше, чем у контрольной группы, где только 18% участников имеют высокий уровень. Следовательно, можно сделать вывод, что введенные изменения в жизни экспериментальной группы, вероятно, сыграли частичную роль в повышении уровня здорового образа жизни участников. Кроме того, уровень здорового образа жизни 16% экспериментальной группы является более низким, чем у 27% контрольной группы и, вероятно, на это повлияло тот факт, что экспериментальная группа включала в себя больше людей с более низким уровнем здоровья до начала эксперимента.

В результате анкетирования, полученные данные подтверждаются показателями функциональной пробы.

По результатам эксперимента адаптационных возможностей испытуемых в среднем уровень экспериментальной группы составил 49%, в то время как у контрольной группы уровень составил 44%. Кроме того, уровень высокой тренированности сердечно-сосудистой системы среди участников в

экспериментальной группе составил 19%, что выше, чем в контрольной группе - 17%. Очевидно, что образ жизни и уровень активности экспериментальной группы, вероятно, являются фактором, влияющим на увеличение уровня тренированности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, неудовлетворительный уровень сердечно-сосудистой тренированности участников экспериментальной группы составил только 10%, что меньше, чем у контрольной группы - 12%. Таким образом, можно сделать вывод, что образ жизни и уровень активности, который ведут участники экспериментальной группы способствовали повышению тренированности сердечно-сосудистой системы, а также уменьшили число участников с низким уровнем тренированности.

В рамках исследования результаты полностью совпадают с мнением современных авторов о том, что в настоящее время в современном обществе наблюдается значительная потеря здоровья учащихся. Большой объем нагрузки учебно-воспитательного процесса неблагоприятно сказывается на состоянии детей, особенно в области сенсорного и умственного развития. При этом также отмечается дисбаланс между повышением умственной нагрузки, которую школьник получает в следствии объемного потока информации, и низкой двигательной активностью. Влиянии школьной гиподинамии на детей всех возрастных групп способствует увеличению числа заболеваний, снижению порога иммунобиологического барьера, росту и развитию различных простудных заболеваний и тем самым уменьшению качества образования.

Поэтому главная задача, стоящая перед учителями физической культуры и педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале - всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры.

Заключение

В ходе педагогического эксперимента и математико-статистической обработки данных были выполнены все поставленные задачи исследования. Анализ литературных источников позволил выявить актуальность темы, определить процесс занятий физическими упражнениями как объект исследования, а также оценить имеющиеся методы исследования в данной области.

В ходе проведения педагогического эксперимента были использованы регулярные занятия физической культурой в школе, а также специально разработанный комплекс упражнений, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся. Опрос и анкетирование помогли собрать данные об общем состоянии здоровья учащихся, которые были дополнительно проанализированы с использованием математико-статистической обработки.

Таким образом, все задачи исследования были успешно выполнены, что позволяет сделать выводы о положительном эффекте самостоятельных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья учащихся

общеобразовательной школы и о необходимости дальнейшего изучения данного направления в области физической культуры и спорта.

В результате исследования было установлено, что занятия физическими упражнениями имеют положительный эффект на здоровье учащихся среднего школьного возраста. В частности, были замечены улучшения в области сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Введение во внеурочные занятия физическими упражнениями поощряет формирование основ здорового образа жизни учащихся и создает благоприятные условия для сохранения и укрепления их здоровья. Важно подчеркнуть, что проведение таких занятий должно проходить в соответствии с особенностями каждого ученика, а также в рамках установленных норм безопасности.

Таким образом, выводы исследования подтверждают гипотезу о том, что акцентируемое влияние на формирование основ здорового образа жизни с помощью воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями содействует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Из результатов исследования можно заключить, что физические показатели учащихся экспериментальной группы значительно лучше, чем у учащихся контрольной группы.

По результатам бега на 30 метров, учащиеся экспериментальной группы показали время в 5,7 секунд, в то время как учащиеся контрольной группы показали время в 6,3 секунды. Таким образом, учащиеся экспериментальной группы на 0,6 секунды быстрее бегут на короткие дистанции.

В пробеге на лыжах на 2 км экспериментальная группа заняла время 13 минут 50 секунд, в то время как контрольная группа - 14 минут 40 секунд. Это свидетельствует о том, что учащиеся экспериментальной группы имеют лучшую выносливость и имеют показатель на 0,9 мин/сек выше и могут дольше сохранять высокую скорость во время длительных нагрузок.

В наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье учащиеся экспериментальной группы показали результат 10 сантиметров в сравнении с 6 сантиметрами учащихся контрольной группы. Это означает, что учащиеся экспериментальной группы имеют более развитую мышечную силу в области спины и пресса, что может привести к лучшей осанке и уменьшенному риску травм. У экспериментальной группы на 4 см лучше показатель.

По результатам плавания на 50 метров у учащихся экспериментальной группы было затрачено 1 минута 10 секунд, в то время как учащиеся контрольной группы затратили на этот же участок времени в 1 минуту 25 секунд. Это означает, что учащиеся экспериментальной группы на 0,15 мин/сек лучше, чем у контрольной группы.

По метанию мяча весом 150 г учащиеся экспериментальной группы показали результат 26 метров, в то время как учащиеся контрольной группы - 22 метра. Это свидетельствует о более точной технике метания и развитой

мускулатуре плечевого пояса у учащихся экспериментальной группы. У экспериментальной группы на 4 метра показатель лучше, чем у контрольной группы.

В прыжке в длину с места толчком двумя ногами учащиеся экспериментальной группы продемонстрировали результат 165 сантиметров, в то время как учащиеся контрольной группы - 156 сантиметров. Это свидетельствует о более высокой скорости и силе прыжка у учащихся экспериментальной группы. У экспериментальной группы на 9 см показатель лучше, чем у контрольной группы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия по методике, примененной в экспериментальной группе, дают более эффективные результаты в улучшении физических показателей у учащихся среднего школьного возраста.

Было проведено анкетирование и можно заключить, что уровень оценки здорового образа жизни учащихся экспериментальной группы выше по сравнению с учащимися контрольной группы. В экспериментальной группе 27% учащихся имеют высокий уровень оценки здорового образа жизни, 57% - средний, и 16% - низкий. В то время как в контрольной группе только 18% учащихся имеют высокий уровень, 55% - средний, и 27% - низкий.

Таким образом, можно сделать вывод, что методика, используемая в экспериментальной группе, способствует формированию здорового образа жизни учащихся в большей степени, чем традиционные методики в контрольной группе. Оценка здорового образа жизни у учащихся экспериментальной группы лучше на 9% по высокому уровню, на 2% по среднему уровню и на 11% по низкому уровню в сравнении с учащимися контрольной группы.

По среднестатистическим результатам оценки адаптационных возможностей школьников по данным показателям можно сделать вывод, что у школьников экспериментальной группы оценка адаптационных возможностей выше, чем у школьников контрольной группы. В экспериментальной группе 19% учащихся имеют высокий уровень оценки адаптационных возможностей, 49% - средний, 22% - удовлетворительный, и 10% - неудовлетворительный. В контрольной группе только 17% учащихся имеют высокий уровень, 44% - средний, 27% - удовлетворительный, и 12% - неудовлетворительный.

Средние показатели значительно выше в экспериментальной группе, чем в контрольной группе (высокий уровень - на 2%, средний уровень - на 5%, удовлетворительный уровень - на 5%, неудовлетворительный уровень - на 2%). Это говорит о том, что методика, используемая в экспериментальной группе, способствует лучшей адаптации учащихся к учебному процессу и повышению уровня общей эффективности учебного процесса.