

Дополнительная общеразвивающая программа

«Формирование здорового образа жизни подростков и молодежи на занятиях общей физической подготовкой»

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 3 года, 144 часов (4 ч/нед).
Возраст обучающихся 14-19 лет

Год разработки программы 2019

Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время «на образование как целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится помимо прочих, задача сохранения психического, физического и нравственного здоровья детей и молодежи». Постановка данной задачи обусловлена тем, что у молодого населения Российской Федерации происходит заметное увеличение функциональных отклонений, соматических, психических и сексуальных расстройств, а также социальных заболеваний (наркомании, алкоголизма, табакокурения, СПИДа), справиться с которыми только с помощью системы здравоохранения и правоохранительных органов не удастся. Соответственно, возникает необходимость привлечения к решению названных проблем других государственных служб и ведомств, в том числе – системы дополнительного образования.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что построение (и преобразование) образовательного процесса осуществляется таким образом, чтобы у обучающихся удовлетворялись базовые потребности, проявлялась подлинная активность, формировались положительный эмоциональный фон исполняемой деятельности и позитивное отношение к ней, готовность к соблюдению общепринятых норм общественного поведения. И благодаря всему этому повышались соматические, психические и социальные резервы их здоровья.

Цель программы

Основная цель – сохранение, укрепление и формирование здоровья подростков, юношей и девушек, а также предупреждение у них социальных заболеваний (наркомании, алкоголизма, табакокурения, СПИДа).

Задачи программы:

- разработка и реализация образовательных технологий по культуре здоровья, обеспечивающих формирование у детей и подростков выработку индивидуального валеологически обоснованного стиля жизнедеятельности – фактора защиты от различного рода заболеваний (в том числе, социального характера);
- разработка и реализация оздоровительных технологий, направленных на формирование и восстановление здоровья детей и подростков;
- разработка и реализация организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образа жизни в семье на валеологической основе.

Основные направления, условия и методические особенности реализации программы

Диагностическая направление:

Это направление работы основывается на использовании психологических, психофизиологических, физиологических, гигиенических, педагогических и др. методов для оценки различных аспектов здоровья обучающихся, воспитанников (уровня заболеваемости и функциональных расстройств, физической и умственной работоспособности, устойчивости к заболеваниям, доми-

нирующего настроения, психической устойчивости к стрессорам, уровня социальной адаптивности, личностных черт, готовности заниматься своим здоровьем и т.д.). На протяжении диагностической работы необходимо осуществлять валеологический анализ жизнедеятельности обучающихся, воспитанников, определять основные (в том числе педагогические) причины, обуславливающие те или иные тенденции в их здоровье.

Обучение культуре здоровья (валеологическое образование)

Обучение основам здорового образа жизни необходимо осуществлять в процессе всего периода обучения и воспитания в учреждении дополнительного образования по специально разработанным программам. Содержание валеологического образования должно соответствовать возрастным возможностям обучающихся, воспитанников и их практическим нуждам. А методика обучения должна обеспечивать главное – формирование установки на здоровье и выработку индивидуального валеологически обоснованного стиля жизнедеятельности.

Оздоровительная работа

Это направление работы должно включать в себя комплекс занятий по атлетической гимнастике (занятия на тренажерах, гири и другие упражнения с отягощениями), аэробные упражнения (бег, плавание, велосипед, беговая дорожка, игровые виды спорта – футбол, баскетбол) и другие мероприятия профилактической направленности: обучение навыкам профилактики заболеваний, гигиенического обеспечения, коррекционной деятельности (в форме корригирующей гимнастики и психокоррекционных упражнений). Оздоровительная работа должна обеспечивать повышение устойчивости обучающихся, воспитанников к различного рода заболеваниям.

Оказание персональной валеологической помощи

Это направление включает в себя разработку и реализацию валеологически обоснованных технологий обучения и воспитания, составление и исполнение персональных программ оздоровления. Все это в свою очередь предполагает проведение образовательных курсов, открытых уроков, методических семинаров с целью повышения валеологической подготовленности подростков, юношей и девушек.

Консультативная работа

Консультативная работа направлена прежде всего на консультирование родителей по вопросам воспитания детей в семье и предупреждению у них различного рода заболеваний (в том числе, социального характера) и другим интересующим их валеологическим вопросам.

Срок реализации программы 3 года, 144 часов, 4 ч/нед.

Количество часов по годам обучения 3 года – 144 часов

Возраст обучающихся 14-19 лет

Учебный план (по модулям)

№	Название модуля	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Обучение культуре здоровья	14	4	18	Собеседование, тестирование.
1.1	Основы валеологии	6	0	6	
1.2	Традиционный и валеологический подходы к пониманию, исследованию, сохранению и укреплению здоровья. Критерии, характеризующие здоровье человека.	6		6	
1.3	Техника безопасности на занятиях, обучения навыкам самоконтроля здоровья	2	4	6	
2	Общая физическая подготовка	12	80	92	Контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, спортивные нормы, соревнования; обсуждение.
2.1	Физиологические основы здоровья и физическая культура.	6	0	6	
2.2	Научно-обоснованные методы физической подготовки.	6	0	6	
2.3	Силовая подготовка (занятия на тренажерах, гиревая подготовка). Техническая подготовка. Психологическая подготовка юных спортсменов.		40	40	
2.4	Аэробная подготовка (спортивные игры, бег, бег с гантелями, плавание и др.)		40	40	
3	Оказание персональной валеологической помощи	10	24	34	Тест-контроль уровня двигательной и технической подготовленности, выполнение спортивных нормативов, соревнования; разработка и обсуждение индивидуальных оздоровительных программ, защита проектов; решение практических задач.
3.1	Разработка персональной оздоровительной программы	6	10	16	
3.2	Овладение навыками психической саморегуляции	4	8	12	
3.3	Посещение спортивных показательных выступлений, выставок, фестивалей и других мероприятий	0	2	2	
3.4	Разработка и реализация организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образа жизни в семье на валеологической основе (работа с родителями).	0	4	4	
	Итого:	26	46	144	

Содержание программы

Модуль 1. Обучение культуре здоровья (18 ч)

Цель освоения модуля:

Формирование у обучающихся понимания здоровья как многокомпонентного состояния.

Ожидаемые результаты освоения модуля

Умение составлять недельный (месячный) тренировочный план занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных физических и психологических особенностей, уровня подготовленности и здоровья, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; понимание значимости физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основные физических качеств человека, индивидуальных показателей физического развития; умение регулировать физическую нагрузку (ее напряженность) по показателю частоты пульса во время занятий.

Содержание модуля:

Концепция индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии. Валеология – современная интегративная область знаний о здоровье, практической оздоровительной деятельности и качестве жизни. Холистический и эпигенетический подход к здоровью человека. Соматические, психические, социальные, нравственные компоненты здоровья. Основоположники валеологии (И.И. Брехман, В.П.Казначеев, Г.К.Зайцев, Г.Л. Апанасенко). Предмет и задачи валеологии. Здоровье, болезнь и третье состояние.

В узком смысле валеология — это наука (или область научных знаний) об управлении здоровьем человека посредством оптимизации его образа жизни. Приоритетным принципом валеологии является принцип формирования здоровья (или принцип воспитания здоровой личности). Его соблюдение обеспечивает человеку реализацию других принципов валеологии – сохранения и укрепления здоровья на соматическом, психическом и социальном уровнях.

Традиционный и валеологический подходы к пониманию, исследованию, сохранению и укреплению здоровья. Критерии, характеризующие здоровье человека. Валеология в системе наук о человеке. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Социальный и нравственный компоненты здоровья – общий и возрастной аспекты. Коррекция образа жизни путем формирования валеологической мотивации и креативного валеологического мышления.

Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы работы: семинары, беседы, практические занятия, тренинги, активные и интерактивные формы работы. Методы: словесные, наглядные, практические.

Модуль 2. Общая физическая подготовка (92 ч)

Цель освоения модуля:

Формирование у обучающихся регуляционной основы физкультурной деятельности, мотивации здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты освоения модуля

Формирование у юных физкультурников общего представления о своих двигательных действиях. Формирование у воспитанников правильной оценки своих двигательных действий, способности к точному прогнозированию как отдельных своих действий, так и деятельности в целом. Развитие способности регуляции своих двигательных действий (способности регуляции своих ненагруженных двигательных действий, выполняемых в максимальном темпе, способности регуляции своих двигательных действий, выполняемых в умеренном темпе, способности регуляции своей позно-статической активности, способности регуляции своих двигательных реакций). Формирование навыков психосаморегуляции. Идеомоторная тренировка.

Содержание модуля:

Теоретические основы: Физиологические основы здоровья и физическая культура.

Соматический (физиологический) компонент здоровья — общий и возрастной аспекты. Энергетические резервы организма как основной показатель соматического статуса. Система адаптационных реакций: состояния повышенной активации, стресса, переактивации, ареактивности. Роль колебательных процессов в развитии адаптационных реакций. Формирование гармоничных физиологических реакций — основа управления функциональным состоянием организма. Физическое развитие и физическая работоспособность человека. Резервные возможности основных физиологических систем. Развитие способности адаптации к физической нагрузке. Развитие способности регуляции двигательных действий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние различных видов спорта на здоровье. Методы диагностики соматического статуса человека и прогнозирование его здоровья.

Научно-обоснованные методы наращивания резервов здоровья на занятиях ОФП.

Физическое воспитание и спортивная тренировка - теория и практика. Психофизиология способностей. Психогенетика общих способностей. Способность адаптации к физической нагрузке (способность адаптации к аэробной физической нагрузке и способность адаптации к анаэробной физической нагрузке).

ке). Формирование конкретных двигательных навыков, составляющих биомеханическую основу конкретного вида спорта.

Организация тренировочного процесса. Особенности программирования тренировочного процесса в фазе концентрации нагрузки. Критерии правильности программирования тренировочного процесса. Опасность перетренированности юных спортсменов. Особенности питания юных спортсменов. Врачебный контроль за юными спортсменами.

Практика (на примере гиревой подготовки)

Тренировки с гирями идеально подходят для общей физической подготовки, поскольку задействуют самые крупные мышечные массивы - спину и ноги. При правильном выполнении маховых и толчковых движений (а это основные движения в гиревом спорте) начальное ускорение снаряду придают мышцы бедер и ягодиц. Перенос акцента с ног на спину и руки не только снижает эффективность тренинга, но и может привести к травмам спины.

«Биомеханика», лежащая в основе маховых движений, заставляет работать мышцы-стабилизаторы спины. Эти мышцы фиксируют позвоночник в определенном положении. Они мало принимают участия в движении, однако защищают от различного рода повреждений и травм, в том числе от спондилолистеза – смещения позвонков относительно друг друга. Первичные стабилизаторы – это самые глубокие мышцы спины. Их задача - держать позвонки на месте, образуя своеобразный корсет. Вторичные стабилизаторы позвоночника – это мышцы передней брюшной стенки, мышцы-разгибатели позвоночника (поверхностные мышцы спины), косые мышцы живота и ягодичные мышцы.

Укрепление мышц-стабилизаторов спины улучшает осанку, а также эффективно снимает дискомфорт и боли в области спины, является профилактикой заболеваний позвоночника, особенно у подростков много времени проводящим возле компьютера.

Преимущества гирь:

1. Гири обеспечивают одновременное развитие силовой выносливости, укрепляют сухожилия и связки, и при этом (внимание!) дают адекватную нагрузку на кардиореспираторную систему, так называемый смешанный аэробно-анаэробный тренинг. Причем дозирование нагрузок очень вариабельно (по весу, темпу выполнения упражнений, количеству повторов и подходов).

2. Гиря позволяет качественно работать над всеми группами мышц без исключений. При этом есть упражнения как для всего тела, так и изолированные упражнения для отдельных групп мышц.

3. Тренировки с гирей помогают сохранять «сухое» мускулистое тело сколь угодно долго.

4. Гиревой тренинг (особенно маховые движения и вращения позвоночника по оси) помогает укрепить мышечный корсет вдоль позвоночного столба, обеспечить хорошую амплитуду движений и гибкость в сочленениях позвоночника, позволяет бороться с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника и вообще опорно-двигательного аппарата. (Конечно, осторожность нужно проявлять тем, у кого есть диагностированные заболевания позвоночника).

5. Упражнения с гирями развивают ловкость, координацию движений. Жонглирование гирями повышает настроение, общий тонус организма, позволяют снять эмоциональное напряжение (по существу способ психосаморегуляции).

6. Гири могут быть как основным видом двигательной нагрузки, так и дополнением к основному (например, плаванию, бегу или скандинавской ходьбе).

Сколько раз в неделю заниматься? Минимум 2 раза в неделю по 40 – 60 мин. Максимум ограничен физической формой, подготовленностью и настроением. Оптимально 3-4 раза в неделю по 1 часу. С обязательным одним-двумя днями чистых аэробных нагрузок (бег, лыжи, велосипед, плавание). Можно наоборот 3-4 дня аэробных, 2 дня – гири.

Количество повторений и подходов определяется индивидуально. В среднем это 10-15 повторений в подходе. Начинать нужно с небольшой разминки (сюда можно включить упражнения на пресс), затем переходить к упражнениям на все тело - как более тяжелым, и в конце – к изолированным на отдельные группы мышц.

Основные правила работы с гирями

1. Выполняйте разминку перед тренировкой с небольшими весами, например, с гантелями. Разминка нужна не только для разогрева мышц, подготовки деятельности сердечно-сосудистой системы к напряженной работе, профилактики травм, но и для психологического настроя на основную работу.

2. Вес гири подбирайте так, чтобы последний повтор в подходе выполнялся с около-предельным напряжением (для этого лучше стремиться иметь в арсенале набор гирь – 16, 24, 32 кг.)

3. Главное условие правильного выполнения упражнений с технической точки зрения – это ровная спина (не сутулая, а слегка прогнутая в поясничном отделе). Нужно научиться «чувствовать» свою спину и сделать так, чтобы это стало привычкой. Если у Вас мало сил, нет настроения - лучше перенести тренировку на другой день. Не следует насилловать свой организм.

4. Правильное положение кисти на дужке гири (прихват) обеспечивает рациональное распределение усилий на пальцы и предупреждает потертости кожных покровов ладони. (Используйте магнезию. Она предохраняет ладони от излишнего потоотделения. Когда руки адаптируются от нее можно отказаться). Следует обратить внимание на то, чтобы удержание гири осуществлялось только за счет напряжения мышц сгибателей пальцев, остальные мышцы руки и плечевого пояса расслаблены. Можно использовать специальные фиксаторы или эластичные бинты для запястий, которые помогут вам поддерживать суставы.

5. Выполняйте каждое упражнение в таком темпе, который позволит не допускать технических ошибок. Не стоит выполнять упражнения на скорость. Правильная техника – это самое важное в тренировках с гирей.

6. Если вы хотите поработать над мышечной массой, то выполняйте не более 15 повторений с максимально возможным весом. Если вы хотите поработать над рельефом, то выполняйте упражнения со средним весом (15-20 повторений).

7. Начинайте занятие с четким планом в голове. Это не значит, что в ходе тренировки нельзя вносить коррективы. Наоборот, элемент творчества и новизны усиливает мотивацию к занятиям. Но и без представления основных задач тоже начинать занятие не имеет смысла.

8. Вашему организму будет гораздо легче восстановиться если после выполнения подхода Вы выполните легкие растягивающие движения или "потряхивания" мышцами. Между подходами не садитесь и не ложитесь. Тем более не берите в руки гаджет. Он отвлекает от работы и снижает самоконтроль.

9. Восстанавливайтесь между тренировками. Если Вы не высыпаетесь, плохо питаетесь, употребляете алкоголь толку от занятий не будет. Будет только вред. Любые занятия физическим самосовершенствованием предполагают элемент самодисциплины. Это вносит дополнительный смысл в тренировки. Все в комплексе становится "образом жизни".

Примерный план занятий с гирей: для верхней части тела и пресса, для нижней части тела, и для всего тела.

Разминка (1-2 подхода на упражнение, около 10 мин.).

1. Вращение гири вокруг туловища (снаряд перекаладывается из одной руки в другую)
2. Вращение гири над головой (снаряд держат двумя руками).
3. Свинг (маховые движения двумя руками) или свинг одной рукой с перехватом снаряда из одной руки в другую.

4. Горизонтальный бег с упором в гири (простое и очень эффективное разминочное упражнение).

5. Приседание с гирей у груди.

Основная часть. Упражнения с гирей для верхней части тела (4-5 подходов на каждое упражнение):

Отжимание от гирь (снаряд на полу).

уловер с гирей 10-15 повторений (для этого упражнения желательно иметь небольшую гимнастическую скамью).

Толчок двух гирь (12-15 повторений). На первых порах можно делать жим гири (гантели) одной рукой: 10-15 повторений (на каждую руку).

Подтягивание гири к груди в положении стоя: 15-20 повторений.

Тяга гири в наклоне 10-15 повторений (на каждую руку).

Заброс: 10-15 повторений (на каждую руку). Выполняется как свинг, но с подъемом на бицепс. Можно фиксировать снаряд другой рукой в верхней точке траектории.

Французский жим гири - на трицепс.

Пресс (3 упражнения на выбор):

Подъем корпуса: чем больше повторений – тем лучше.

Русский твист с гирей для пресса: 10-15 повторений (на каждую сторону).

Вращение гири вокруг туловища: 10-15 повторений (в каждую сторону).

«Скручивания» – вращение с гирей влево и вправо в положении стоя (работают косые мышцы живота).

Боковая планка: 30-40 секунд (на каждую сторону).

Для подготовленных атлетов – «Мельница» (8-15 повторений).

Упражнения с гирей для нижней части тела:

Приседание с гирей у груди: 10-20 повторений

Приседание с разведением ног: 15-20 повторений

Выпады вперед с двумя гирями.

Выпады назад с пробросом гири между ног: 10-15 повторений (на каждую ногу)

Приседания с выпрыгиванием: 15-20 повторений (очень эффективное упражнение на «взрывную» силу мышц).

Становая тяга с гирей: 10-20 повторений

Упражнения с гирей для всего тела

Приседание с поднятой гирей (10-15 повторений).

Приседания с подъемом на бицепс (10-15 повторений).

Боковой выпад с жимом гири (10-15 повторений на каждую ногу).

Становая тяга на одной ноге (10-20 повторений).

Турецкий подъем: 5-7 повторений.

Если выделяется один день на занятия с гирей и планируется тренировать все тело, то лучше выполнить предложенные упражнения в один подход. Если тренируется отдельно верхняя и нижняя часть тела (в разные дни), то лучше выполнить каждое упражнение в несколько подходов (4-5), либо организовать себе «круговую» тренировку с повтором упражнений в несколько циклов.

Бег с гантелями (в качестве примера аэробной подготовки)

Бег, который подойдёт не каждому. Но если им заняться - это даст максимальный прирост работоспособности и выносливости. Сброс лишнего веса при укреплении мускулатуры верхнего плечевого пояса гарантирован.

Начнем с техники. Оказывается, бегать тоже нужно уметь. Постановка ноги: плавно перекачиваемся с пятки на носок, чтобы стопа максимально включалась в работу. Это особенно важно, чтобы избежать травм. Чувствуем, как носком слегка "доталкиваемся". Движение должно быть пружинящее. Втыкать ногу в землю не надо. Корпус ровный, плечи развернуты, подбородок "вперёд", а не вниз. Руки работают в плоскости движения. Плечами "во-

дить" не следует. Дышать стараться носом. Выдыхать можно через рот, при этом губы можно расслабить. И вообще мускулатуру лица при беге напрягать не нужно. Движения рук с гантелями сначала как в обычном беге.

Через 5-7 мин начинаем делать дополнительные движения руками: увеличиваем амплитуду сгибаний в локтевом суставе (быстрые подъёмы на бицепс), делаем попеременно круговые движения (махи) в плечевом суставе описывая гантелями небольшой круг в воздухе одной рукой, потом другой, пробуем забросить гантели опять-таки попеременно за спину (по началу на ходу не у всех получается), делаем "боксерские" движения. Потом «встряхивания» как бы нанося удары вниз и вперёд. Как раз к этому моменту руки устают, и мы им даём таким образом восстановиться. Можно "покреативничать" и придумать свои движения. Далее переходим на традиционный бег. Теперь включаем ноги. Делаем прыжковые движения с ноги на ногу. Кому сложно - толчки одной ногой. Продолжаем бег "с захлестом" голени. Затем бег с высоким подниманием бедра. И, наконец, в самом конце небольшое «ускорение». Восстанавливаем дыхание (можно ненадолго перейти на быструю ходьбу или легкий "бег трусцой"). Через 2-4 минуты повторяем цикл с руками. Чередуем руки и ноги. Таких циклов может быть несколько. Далее проводим "гипоксическую" тренировку: во время бега задерживаем дыхание на несколько секунд (можно про себя считать шаги), далее - обычный бег и восстановление дыхания. Таких циклов тоже может быть несколько. Бегать в таком режиме нелегко, но тренировка получается чрезвычайно эффективная. Темп и продолжительность бега определяются степенью Вашей подготовленности. Такой бег особенно полезен тем, кто занимается единоборствами, водными видами спорта, подводной охотой, и всем тем, кому надоел традиционный монотонный бег. Те, кто любит бег знают, что иногда возникает "застой" и хочется сменить стереотип. Конечно, современный "гоплитодром" не подойдёт слабо подготовленным атлетам. Поэтому к нему нужно готовиться, постепенно увеличивая время бега с гантелями. Вес гантелей тоже можно увеличить, но «фанатизма» не нужно. Максимум это 1,5-двухкилограммовые гантели. С большим весом бегать практически невозможно. Есть вариации такого бега. Например, бег с гантелями на месте в хорошо проветриваемом помещении. (Если на улице непогода, слякоть или гололед). Можно сочетать такие пробежки с бегом по пересечённой местности (со спусками и подъёмами), бегом по пляжу (песку), по неглубокому снегу- для укрепления икроножных мышц. Или даже практиковать прыжки в длину с гантелями.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь для занятий в тренажерном зале.

Учебно-методическое обеспечение модуля

1. Участие в спортивных состязаниях по силовым видам спорта (клубные, межклубные, районные, городские), соревнованиях по плаванию, игровым видам спорта (футбол, баскетбол).

2. Психологические тренинги и занятия по психологии (по собственным оригинальным программам – 1-2 раза в месяц) с целью повышения психологической компетентности воспитанников и противодействию асоциальным явлениям в молодежной среде.

3. Военно-патриотические акции и мероприятия (соревнования, слеты), способствующие проявлению и формированию важнейших мужских черт личности и характера, а также позволяющие оценить уровень физической подготовленности и готовности к военной службе.

4. Специальные акции и мероприятия профилактической направленности, приуроченные к отдельным датам, отмечаемым в стране и мире (например,

всемирный день борьбы с табакокурением), с целью дополнительного акцентирования воспитанников на важнейших проблемах современности.

5. Контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, спортивные нормативы.

Модуль 3. Оказание персональной валеологической помощи (34 ч)

Цель освоения модуля

Умение провести валеологический анализ своей жизнедеятельности, определить основные причины, обуславливающие те или иные тенденции в собственном здоровье, выработать индивидуальный валеологически обоснованный стиль жизнедеятельности.

Ожидаемые результаты освоения модуля

Умение программировать свой тренировочный процесс, овладеть навыками управления собственным здоровьем с учетом ряда факторов: уровня физической и интеллектуальной активности, наличия предрасположенности к тем или иным заболеваниям, выбора будущей профессии и т.д.

Содержание модуля

Теоретический анализ позволяет говорить о том, что в структуре индивидуального здоровья человека системообразующим является педагогический компонент, сущность которого состоит в том, чтобы с помощью непрерывного валеологического образования способствовать формированию нравственности (положительных черт личности и готовности заботиться о собственном благополучии и благополучии других людей). Благодаря нравственности человек включается в деятельность по формированию соматического, психического и социального компонентов здоровья, наращивание и интеграция которых происходит у него в течение всего периода роста и развития.

Основу нравственно-психологического статуса человека составляют высшие чувства (ответственности, собственного достоинства, уважения к другим людям, радушия, патриотизма, другие чувства, в том числе – чувство любви), образование которых тесно связано с формированием у него смысловых основ жизнедеятельности (понимания сущности жизни, трудовой деятельности, семьи, здоровья и т.д.). Все это напрямую связано с тем, как полно и какими средствами в процессе роста и взросления у человека удовлетворяются доминирующие потребности. Своевременная актуализация потребностей и полнота их удовлетворения обеспечивает главное – позитивный эмоциональный фон жизнедеятельности, который служит основой образования положительных чувств вообще и высших чувств, в частности. В качестве средств удовлетворения потребностей человека должна выступать «информация» (в самом широком смысле этого слова): в виде знаний, умений, материальных предметов и т.п. Причем, эта «информация» должна обладать психологической и нрав-

ственной ценностью и поэтому иметь биологическую или социальную значимость для воспитуемого.

В подростковом возрасте проблема формирования нравственно-психического статуса становится центральной в системе воспитания. Связано это с тем, что у подростков начинает созревать самосознание и формироваться устойчивый образ жизни (стереотипы поведения, в том числе «вредные» привычки и черты характера). Чтобы воспитание шло в нужном направлении, следует создавать такую образовательную (информационную) среду, благодаря которой подростки могли бы лучше познавать прежде всего свои психологические особенности и в свободном творческом поиске решать проблемы, связанные с психосаморегуляцией и формированием смысловой основы здорового образа жизни. Педагогическая задача здесь состоит в том, чтобы помочь подросткам путем самоанализа (самодиагностирования, тестирования или анкетирования) определить основные тенденции в своей психике, обусловленные особенностями собственной жизнедеятельности, и на основании этого внести целесообразные коррективы в свой образ жизни.

Одна из важных задач модуля - разработка и реализация организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образа жизни в семье на валеологической основе. Проведение консультаций родителей по воспитанию здорового ребенка в семье. За основу можно взять «потребностно-мотивационный подход к воспитанию» (П.В.Симонов, Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев).

Дополнительное значение в валеологическом обеспечении жизнедеятельности человека имеет принцип реабилитации личности и восстановления здоровья. Его реализация обусловлена необходимостью дополнительного социально-педагогического воздействия на личность человека с целью перевоспитания и повышения ответственности, которая потребуется ему для поддержания своего здоровья.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь для занятий в тренажерном зале.
Презентационное оборудование.

Учебно-методическое обеспечение модуля

Разработка индивидуальных оздоровительных программ, включающих в себя комплексы физических упражнений на все группы мышц в тренажерном зале, упражнения аэробной направленности (преимущественно на улице, в том числе плавание в открытом бассейне); элементы психосаморегуляции (аутогенная тренировка, дыхательные упражнения и др.); рекомендации по питанию и восстановлению между тренировками.

Тест-контроль уровня двигательной и технической подготовленности, выполнение спортивных нормативов, соревнования; разработка и обсуждение индивидуальных оздоровительных программ, защита проектов.

Список литературы

1. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
2. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер.14 – Психология. – 1981. – №2.– С.46–56.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
4. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.
5. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К.. Обоснование эффективности потребностно-информационного педагогического подхода к предупреждению наркозависимости // Вопросы наркологии. – 2004. – №3. – С.63-68.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье: Укрепление организма».
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология взросления: Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи. – СПб.: ИОВ РАО, 2004. – 167 с.
8. Зубов А.З. Гиревой спорт как универсальное средство гармоничного развития личности (из опыта работы) // Физическая культура и спорт XXI века: Тезисы V-ой регион. научн.-практ. конф. – Красноярск: [б. и.], 2002. – С. 38.
9. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Метод. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
10. Плехов В.Н./Возьми в спутники силу. М.: Физкультура и спорт, 1988. — 240 с, ил.
11. Ромашин Ю.А., Хайруллин Р.А., Горшенин А.П. Гиревой спорт: Учеб.-метод. пособие. – Казань: [б. и.], 1998. – 66 с.
12. Сериков В.В. Образование и личность: теория и практика проектирования образовательных систем. – М., 2005, – 247 с.
13. Симонов П.В. Мотивированный мозг. – М.: Наука. 1987. – 238 с.
14. Система воспитания и дополнительного образования детей от идеи до внедрения // Педагогика. – 2008. – № 6 – с. 20-25.