

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Формирование сознательного отношения учащихся
младших классов к своему здоровью»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 402 группы

направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Института физической культуры и спорта

Суруткевича Александра Александровича

Научный руководитель

Ст. преподаватель _____ Е.А. Щербакова

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н. _____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. "Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть - хорошими, умными и здоровыми". Так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М. Громбах.

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. В "Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы" указано, что российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. В реформе также нашли отражение итоги научных исследований в области гигиены детей и подростков. Так, увеличение продолжительности учебы в начальной школе на один год - важная мера по предупреждению перегрузки учащихся и улучшению адаптации к школьной жизни. Уменьшение наполняемости классов поможет учителю более внимательно, индивидуально подходить к каждому ученику, создавать благоприятный психологический климат в классе, раньше обращать внимание на заболевания или отклонения в состоянии здоровья детей. Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач всего народа. Строительство новых школьных зданий, организация оздоровительных лагерей, совершенствование системы медицинского обслуживания, регулярные медицинские осмотры учащихся, проведение обязательных прививок, развитие физической культуры и многое другое привело к значительному улучшению состояния здоровья школьников, их физического развития.

Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости учащихся начальной школы удовлетворять нас не

могут. Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших школьников к врачам позволяют определить наиболее распространенные среди детей болезни: ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхит, воспаление легких, инфекционные заболевания, кариес зубов, травмы, аллергические заболевания, нарушение осанки, невротические реакции, снижение остроты зрения и другие нарушения состояния здоровья.

Состояние здоровья учащихся младших классов во многом зависит от них самих, а, следовательно, от учителя и родителей. Педагог, а также родители должны внушать детям не только, что это нужно, надо заниматься своим здоровьем, но и раскрывать цель, называть причину "зачем это нужно делать?", "для чего?" В "Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы" сказано: "Необходимо, чтобы каждый школьник овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке". Только тогда ребенок будет ответственно подходить к своему здоровью.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, туристические походы, обучение плаванию), закаливание, рациональное общественное питание школьников. В нашей стране расходуются огромные средства на строительство новых школьных зданий, стадионов, детских лечебных и профилактических учреждений, невиданными темпами идет жилищное строительство, разбиваются новые сады и парки. Все это в целом создает благоприятные условия для воспитания здорового подрастающего поколения. Но, к сожалению, не всегда эти благоприятные условия в достаточной степени используются.

Например, в классе из 8 ламп горят 6-5, а то и 4, оконные стекла не отличаются чистотой. Или другой пример, в школу доставлена новая учебная мебель, но не приложены усилия распределить ее соответствующим образом по классным комнатам, чтобы учащиеся могли быть рассажены с учетом их роста и размеров столов и стульев. Или пример из семейного воспитания. Семья

живет рядом с прекрасным парком, а школьник проводит свободное время у телевизора.

Примеры того, как не используются имеющиеся возможности для оздоровления учащихся, можно продолжать и продолжать. Это объясняется тем, что у многих родителей, а порой и у некоторых педагогов, не сформировано гигиеническое мышление, и как следствие этого - учащиеся начальных классов также не получают сведений по гигиене.

Из всего сказанного очевидно, что проблема общегосударственная, комплексная и наша задача выделить из нее конкретные вопросы, решение которых посилено учителю и в решении которых сам учитель заинтересован. В этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А.Сухомлинского: "Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя." Учителя начальной школы - именно им доверены дети того возраста, когда формируется гармонически развитая личность. Упущенное в дошкольном возрасте еще можно исправить в младших классах, но упущенное в начальной школе исправить труднее. Роль учителя здесь особенно велика.

Объектом исследования является процесс формирования личности детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования - формирование сознательного отношения учащегося к своему здоровью.

Проблему исследования мы определили следующим образом - каковы эффективные пути, методы формирования ответственного отношения детей к своему здоровью. Важно подчеркнуть, что в жизни ребенка достаточно часто возникают ситуации, в которых еще более четко выражена необходимость в знании в области гигиены и медицины. Основное направление, в котором необходимо осуществлять исследование этой проблемы, состоит в том, чтобы

найти и разработать такие средства, которые были бы доступны детям младшего возраста.

Разработка проблемы формирования положительного отношения к здоровью осуществлялось и осуществляется под руководством таких педагогов и ученых как Н.Б. Коростелев, А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Р.Г.Сапожников, С.Е. Далецкий и многими другими.

Цель работы - рассмотреть и выявить всевозможные пути формирования сознательного отношения учащихся начальных классов к своему здоровью.

Задачи исследования:

- 1) изучить научную педагогическую литературу по избранной проблеме;
- 2) выявить пути и средства формирования сознательного отношения детей младшего школьного возраста к своему здоровью в процессе обучения.
- 3) обобщить опыт учителей по этой проблеме и обобщить собственные наблюдения.

Методы научного исследования:

- 1) изучение и анализ научной литературы;
- 2) эксперимент;
- 3) наблюдение;
- 4) беседа;
- 5) анкетирование;
- 6) тестирование.

Гипотеза исследования - уровень сформированности у воспитанников сознательного отношения к здоровью, к здоровому образу жизни будет наиболее высоким, если его формирование в процессе всего обучения в начальной школе будет проходить систематически и последовательно.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Поскольку физическое развитие организма человека происходит под влиянием формирующего воздействия всей системы социально-

экономических, политических и духовных факторов, условий жизни, медицинского обслуживания и многого другого, под физкультурно-оздоровительной деятельностью следует понимать комплексное воздействие всех условий и факторов жизнедеятельности людей, прямо или косвенно формирующих физическую культуру человека и ответственного отношения его к своему здоровью.

Уточняя социальную сущность и подчеркивая оздоровительную значимость физических упражнений и спорта в формировании физической культуры детей, следует все же четко определить их место и роль среди других столь же важных средств физкультурно-оздоровительного влияния на человека, не преувеличивая их значения.

Кроме учебно-воспитательного процесса в школе, с его ограниченными возможностями, имеются и другие не менее важные каналы воспитательного влияния, не использованные резервы.

Поэтому современная система физкультурной подготовки детей как часть физкультурно-оздоровительной деятельности в целом должна представлять собой действенный комплекс социально-экономических, экологических, образовательных, культурно-воспитательных, гигиенических, медицинских и других мер, направленных на сохранение и улучшение здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности школьников и, в конечном итоге, на повышение продолжительности активной жизни людей.

Общественная практика убеждает, что формирование физической культуры, повышение уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения являются, в первую очередь, социально-экономическими и лишь, во-вторых, проблемами педагогическими.

Практическая часть данного дипломного исследования основывается на ряде экспериментов (социологических, педагогических, психологических), проведенных в Лицее № 4 г. Саратова в младших (3) классах путем анкетирования, тестирования и бесед.

Цель экспериментов заключалась в выяснении роли физической

культуры как одной из методик формирования сознательного отношения учащихся к своему здоровью.

Но даже большинство из тех, кто высоко оценил свою спортивную подготовку, оказывается, значительно переоценил ее, так как их умения и навыки в большинстве своем не соответствуют требованиям программ младших классов. Были специально проведены тест-уроки на проверку действительных навыков школьников, и результаты оказались далеки от идеала.

Реальность показала, что школьники далеко не систематически тренируются. Особенно низок уровень подготовленности школьников в таких жизненно важных видах спорта как плавание, гимнастика. Изучил, как школьники используют средства физического воспитания в повседневной жизни.

И выяснил, что систематическими занятиями физическими упражнениями и спортом с необходимой для нормальной жизнедеятельности частотой и интенсивностью охвачено сравнительно небольшое число школьников. Подсчитано, что систематически и в необходимом объеме занимаются физическими упражнениями около 11% учащихся, а остальная часть учащихся ограничивается в лучшем случае тремя уроками физической культуры в неделю.

Двигательный режим большинства учащихся наших школ (на примере проведенного социологического опроса) не отвечает потребностям физической подготовки. Мало занимаются школьники спортом в воскресенье (26%) и в каникулярное время (28,7%), предпочитая проводить свободное время у телевизоров и компьютеров. Каждый второй школьник имеет недостаточное физическое развитие и закалку, плохо знает свой организм, не соблюдает правила личной гигиены.

Некоторые родители вопреки здравому смыслу стремятся освободить своих детей от занятий физической культурой, чем наносят им неисправимый вред. Тревожит то, что медицинские учреждения не редко потакают таким

родителям. В исследуемых классах почти 20% школьников имели медицинские справки об освобождении от занятий в основных группах по состоянию здоровья. Огромное значение имеет целенаправленное физическое воспитание как метод формирования ответственного отношения учащихся к своему здоровью. И свой эксперимент мы начали с родителей.

Работа с родителями - один из важнейших участков воспитательной работы. Кто из родителей не хочет видеть своих детей образованными и здоровыми. Успеваемость детей находится в прямой зависимости от их здоровья. На родительских собраниях класса обсуждались такие вопросы, как результаты медицинского осмотра, режим учащихся, значение физкультуры и спорта в развитии организма ребенка. И смогли убедить методом бесед и лекций, что физическая культура и спорт - лучший путь к укреплению здоровья, а родители в этом деле стали нашими первыми помощниками. Они помогали нам воспитывать у ребят интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Ежедневно проводили контроль, а порой и сами занимались со своими детьми утренней гимнастикой. Следили за выполнением режима дня, так одним из наиболее важным гигиеническим требованием следует считать рациональное построение режима дня, от которого в большой мере зависит нормальное развитие школьника, его здоровье, работоспособность, успеваемость.

Одним из важных слагаемых здоровья ребенка является его осанка, т.е. стойкая привычка держать свое тело. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится причиной нарушения обменных процессов, искажает форму тела.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче, чем исправить. Поэтому родители и преподаватели школьных учреждений должны постоянно следить за формированием осанки у детей. С этой целью мы предложили родителям ежедневно проводить с детьми следующий комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки.

Важное значение имеют своевременное и полноценное питание, свежий воздух и закаливающие процедуры. С введением комплексной программы физического воспитания в обязанности учителей общеобразовательных предметов вменяются ежедневные проведения физкультминуток. Особенно актуальна эта форма работы в младших классах, поскольку дети данного возраста не могут длительно сосредотачивать внимание, подвержены быстрому утомлению.

Все это говорит о том, что младшему школьному возрасту необходим активный отдых на уроке и прежде всего различные виды физкультминуток. Мы предложили учителям младших классов несколько комплексов физкультминуток, которые можно проводить на уроках чтения, письма, математики.

В серии вошли физкультминутки с речитативами, без речитативов, а также с музыкальным сопровождением и элементами танца. Физкультминутки способствуют снижению утомления, вызванного учебной деятельностью, уменьшают влияние статической нагрузки на мышцы туловища и кисти, повышают положительные эмоции.

Физкультминутки проводятся в чистом, хорошо проветренном помещении с температурой воздуха +18°C.

Введение ежедневного «часа здоровья» позволит увеличить двигательную активность учащихся, укрепить их здоровье средствами физической культуры, повысит физическую подготовленность, положительно повлияет на их умственное развитие.

В занятиях младших школьников на самостоятельные игры можно отводить до 30-35% времени. Мы предложили множество подвижных игр для проведения «часа здоровья».

В ходе эксперимента мы с учителями младших классов всякий раз стремились подчеркнуть значение каждого занятия для укрепления здоровья школьника, выражали удовлетворение успехами ребят в овладении двигательными действиями, развитии физических качеств, активном участии в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями дома и т.д.

Какова же эффективность наших мероприятий?

Благодаря вышеизложенным методам и приемам, предложенных нами, мне удалось в значительной мере поднять престиж физической культуры в глазах учеников, их родителей, учителей и сформировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью, показать детям конкретные результаты их труда. Ребята отлично справляются с продолжительным бегом, хорошо координированы, увлеклись занятиями физической культурой и спортом, что свидетельствует сравнение двух таблиц о занятии физическими упражнениями различной направленности в сентябре 2015 и в апреле 2016 года.

Подводя итоги всей проведенной нами работы в течение года по внедрению физической культуры в формировании сознательного отношения учащихся к своему здоровью можно сделать следующие выводы, что путем систематических и последовательных выполнений физических форм и занятий у школьника сформировалось сознательное отношение к своему здоровью. По сравнению, действительное положение дел гораздо улучшилось.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Что же конкретно может сделать учитель начальных классов для воспитания здорового школьника? Во-первых, гигиенически правильно организовать сам педагогический процесс: это своевременная смена статического напряжения при письме и чтении - физкультпауза, активный отдых на переменах, отдых для глаз, смена различных видов учебной деятельности школьников, ее активизация, умелое использование наглядных средств обучения с учетом требований гигиены - все это способствует положительным эмоциям учащихся. Положительные эмоции облегчают усвоение материала, что в свою очередь уменьшает утомление, стимулирует высшую нервную деятельность ребенка, улучшает психологический климат в классе, предупреждает невротические реакции детей, особенно

первоклассников в период их адаптации к школьной жизни. Меры эти непосредственно связаны с педагогическим мастерством учителя.

Учитель, опираясь на свои знания в области психологии, медицины, гигиены, физической культуры осуществляет индивидуальный подход к обучению и воспитанию детей, бережно относится к ранимой психике ребенка. Зная психологические особенности детей, условия их быта, владея педагогическим мастерством и имея необходимые валеологические знания, учитель может и должен быть основным "воспитателем здоровья" ребенка.

Во-вторых, учитель принимает посильное участие в обеспечении отвечающего гигиеническим требованиям естественного и искусственного освещения, температурного режима в классе и других факторов внешней среды.

В-третьих, зная индивидуальные особенности детей, постоянно общаясь с ними, учитель может своевременно обнаружить начальные признаки заболевания (вялость или повышенную возбудимость, изменение цвета лица, частый кашель, ухудшение слуха или зрения и т.п.) и информировать об этом медицинского работника, что содействует раннему или более успешному лечению ребенка.

В-четвертых, учитель оказывает неоценимую помощь медицинским работникам в проведении медицинских осмотров, профилактических мероприятий (прививок, например), в контроле за лечением детей, страдающих хроническими заболеваниями и др.

В-пятых, одним из важнейших слагаемых здоровья и здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье. В формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования.

В этой связи физическое воспитание приобретает особенно важное

значение в формировании сознательного отношения к здоровому образу жизни у подрастающего поколения.