

**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

**«ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ
МЛАДШИХ КЛАССОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 411 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Рахматуллиной Ольги Александровны

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Изменения, происходящие в современной социальной жизни вызвали необходимость разработки новых подходов к системе обучения и воспитания. Современная система образования должна быть направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира. Образование в начальной школе является фундаментом всего последующего образования, поэтому закономерно возросло внимание к здоровью школьников. О неблагополучии в этой сфере знали давно, но сегодня проблема стоит особенно остро. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу не только медиков, но и педагогов. Это связано с тем, что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

На протяжении последних 20 лет наблюдается рост заболеваемости детей по всем классам болезней. Среди 13,58 миллионов детей, обучающихся в школах, только 21,4 % имели первую группу здоровья. Особо следует отметить распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний среди учащихся начальной школы. В этой ситуации одним из главных средств профилактики заболеваний выступают средства физической культуры, значение которых часто недооценивается.

Физическая культура предлагает сегодня много оздоровительных методик и систем, проверенных практикой и обоснованных научно. В то же время в процессе физического воспитания младших школьников оздоровительные методики, адаптированные к возрастным особенностям детей 7 - 10 лет, используются редко, фрагментарно и малоэффективно. Предмет «Физическая культура» в ФГОС 2 поколения имеет непосредственно здоровьесберегающее содержание.

Актуальность. Согласно ФГОС начального общего образования необходимо вести поиск инновационных подходов к формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) .

Гипотеза. Предполагается, что внедрение в учебный процесс в младшей школы внутришкольной программы «Я здоров!» позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся, окажет положительное влияние на функциональные возможности и физическую подготовленность школьников. Для проверки выдвинутой гипотезы была сформулирована цель исследования.

Объект исследования – физическое воспитание младших школьников в общеобразовательной школе.

Предмет исследования - формирование здорового образа жизни младших школьников в ходе реализации внутришкольной программы «Я здоров».

Цель формирование мотивации у младших школьников к здоровому образу жизни, а также потребности к здоровьесберегающему поведению в процессе физического воспитания в школе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по теме исследования.
2. Изучить эффективность и внести коррективы во внутришкольную программу по оздоровлению и формированию здорового образа жизни младших школьников (1-4 классы) «Я здоров!».
3. Обосновать влияние использования в учебном процессе программы «Я здоров!» на функциональное состояние организма и физическое развитие.
4. Обосновать влияние использования в учебном процессе программы «Я здоров!» на физическую подготовленность.
5. Оценить степень сформированности мотивации к здоровому образу жизни.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

- Педагогическое наблюдение.
- Анкетирование.
- Антропометрические измерения.
- Функциональные пробы.

Физиометрические измерения.

- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Полученные результаты исследований могут быть использованы в физическом воспитании в общеобразовательных учреждениях, в системе дополнительного образования, при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста в летних лагерях отдыха, санаториях. Это позволит на более высоком уровне решать задачи физического воспитания младших школьников, связанные с укреплением здоровья, повышением уровня их физической и функциональной подготовленности.

Построение урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС

Изменения, происходящие в современной социальной жизни вызвали необходимость разработки новых подходов к системе обучения и воспитания.

Современные дети сильно изменились по сравнению с тем временем, когда создавалась ранее действующая система образования. Вполне естественно, что возникли определенные проблемы в обучении и воспитании нынешнего молодого поколения.

Очевидно, что начальное образование требует новых подходов, которые заложены в государственных стандартах второго поколения.

Современная система образования должна быть направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира. Образование в начальной школе является фундаментом всего последующего образования.

Успешное обучение в начальной школе невозможно без формирования у младших школьников учебных умений, которые вносят существенный вклад в развитие познавательной деятельности ученика, так как являются общеучебными, т. е. не зависят от конкретного содержания предмета. При этом каждый учебный предмет в соответствии со спецификой содержания занимает в этом процессе свое место.

В процессе обучения перед ребенком ставятся учебные задачи, которые сначала решаются на уроках с помощью специально разработанных учителем шаблонов последовательных учебных операций (действий), а затем самостоятельно, следуя полученным от учителя рекомендациям решаются дома.

2 Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

В связи с резким ухудшением состояния здоровья школьников в последние годы остро встал вопрос об организации здоровьесберегающего обучения.

В документах Министерства образования РФ (Законе «Об образовании», Концепции модернизации российского образования и др.) и Конвенции о правах ребёнка указывается, что «обновлённое образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, её генофонда, обеспечении устойчивого, динамического развития российского общества с высоким уровнем жизни».

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современная школа должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме.

В мае 2010 года школа начала подготовку к введению ФГОС НОО. В 2010 г. учитель физической культуры Иванова О.Ю., вместе с Пичугиной Е.С., завучем начальных классов, апробировали программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Я здоров!». В 2014 г. в программу были внесены коррективы.

В основу разработки программы легла базовая модель организации работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, определённой Стандартом и мои разработанные рекомендации по совершенствованию физкультурного образования родителей.

В настоящем исследовании приняли участие учащиеся МОУ СОШ №4 г.Ершова, обучающиеся во 2 «А» и 2»Б» классах, из которых были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ) в количестве 24 человека и контрольная (КГ) – 24 человека.

На первом этапе – поисковом изучались и анализировались отечественные и зарубежные литературные источники по теории и методике физического воспитания, определялись методологическая и теоретическая основы исследования, формулировалась противоречия гипотеза; уточнялись цель, объект и предмет научного исследования. Занятия проводились 1-2 классах в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А. Зданевич, 2004).

На втором этапе – основном - сформулированы основные положения внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!».

Третий этап - педагогический эксперимент включал в себя апробирование разработанной программы занятий с учащимися 1 – 4 классов МОК СОШ №4 г. Ершова, вторичное проведение мониторинга, проведение статистической обработки полученных данных, теоретическое обобщение и анализ результатов исследования, разработку практических рекомендаций, оформление дипломной работы.

2.3 Особенности физического и функционального состояния организма младших школьников на начальном этапе исследования

В проведенном исследовании приняли участие дети 8 лет, обучающиеся во 2 классе начальной школы. Выборка сформирована свободным методом по признаку принадлежности к параллели обучения (2 классы МОУ СОШ № 4 г. Ершова) и являлась однородной по возрасту, базовому уровню образования (начальная школа), опыту физкультурной деятельности. При оценке уровня физического развития использовались наиболее распространенные методики определения антропометрических параметров (длина и масса тела, жизненная ёмкость лёгких - ЖЕЛ), показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (артериальное давление - АД, частота сердечных сокращений – ЧСС). Для проведения экспериментальной программы нами были сформированы две группы (контрольная - КГ и экспериментальная – ЭГ), однородные по показателям исходного уровня физического развития. Особо следует отметить, что в настоящем исследовании мы не проводили деления в группах по гендерному признаку, так как в этом возрасте не наблюдается половых различий в физическом развитии и функциях организма. Школьники 2 «А» класса составили ЭГ и были задействованы в реализации внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!» для учащихся 1-4 классов. Школьники 2 «Б» класса составили КГ и

были задействованы в реализации физкультурной составляющей внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!» для учащихся 1-4 классов.

Показатели физического развития и физического состояния младших школьников в начале педагогического исследования экспериментальной и контрольной групп не имеют статистически значимых различий, как и определяемые показатели артериального давления, что в целом свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Исследование физической подготовленности младших школьников на начальном этапе исследования свидетельствует о том, что отсутствие достоверных различий между показателями в группах свидетельствует об их однородности и одинаковой физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

В ходе реализации внутришкольной *программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!»* в экспериментальной группе произошли позитивные изменения функциональных возможностей организма и его физической подготовленности.

Установлено, что в ходе эксперимента в экспериментальной группе достоверно увеличилась окружность грудной клетки на вдохе что связано с одной стороны с ростом организма, а с другой стороны с развитием мышц грудной клетки, принимающих участие в акте дыхания. Высокая степень развития дыхательных мышц в течение реализации программы «Я здоров» в экспериментальной группе подтверждается увеличением физиометрического показателя - жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 8,6% ($p < 0,01$), в то время как ЖЕЛ в контрольной группе увеличился только на 3,45%.

Критерием эффективности внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!» служили объективные показатели, свидетельствующие о физической подготовленности школьников. Уровень физической подготовленности

школьников определялся с учетом результатов выполнения контрольных упражнений .

Динамика показателей физической подготовленности в течение учебного года в ходе реализации внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!» свидетельствует об увеличении уровня физической подготовленности, однако степень изменения результатов контрольных тестов выше в ЭГ

Реализация внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров!» в 2 «А» классе сопровождалась значительным улучшением показателей физической подготовленности и функционального состояния организма. Реализация в контрольной группе (2«Б» класс) только составляющей по физической культуре способствовало улучшению показателей физической подготовленности и функционального состояния организма, однако степень изменений была гораздо ниже, чем в ЭГ.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что предложенная методика способствует адаптации младших школьников в условиях использования инновационных педагогических средств обучения.

Для выявления уровня сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников МОУ СОШ № 4 г. Ершова в ЭГ и КГ, обучающихся во 2 «А» и «Б» классах было проведено анкетирование на тему «Я и мое здоровье».

Согласно результатам анкетирования ведение ЗОЖ оказывает большое влияние на сохранение и укрепление здоровья. Следовательно, работу по формированию у младших школьников МОУ СОШ № 4 г. Ершова мотивации к ЗОЖ проводимую в ходе реализации внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Я здоров» можно считать удовлетворительной. Так, в ЭГ 2 «А» классе практически все учащиеся (96 %) занимаются на уроке физкультуры с полной отдачей, а также нет таких учащихся, которые совсем не делают

зарядку по утрам, тогда как в КГ таких учащихся было 55 %. Это говорит о том, что большинство учащихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье. Их усилия имеют положительные результаты: 58 % учащихся не беспокоят часто болезни, лишь у 19 % иногда болит голова, 65 % учащихся не имеют пропусков занятий по болезням. В КГ аналогичные показатели составляют соответственно 35%, 34% и 45%.

Необходимо заметить, что в ЭГ работа по программе «Я здоров!» оказала благоприятное влияние на здоровье учащихся: 65 % детей не чувствуют после уроков усталости и лишь 27 % устают иногда.

Таким образом, согласно и изменению их собственного образа жизни, учащихся можно распределить в ЭГ таким образом: высокому уровню соответствует 45 % учащихся класса среднему уровню – 51 %, поверхностному – 4 %.

В КГ представлениям учащихся о ЗОЖ распределяется следующим образом: высокому уровню соответствует 19 % учащихся класса среднему уровню – 57 %, поверхностному – 27 %.

На заинтересованность младших школьников физической культурой, как компонентом ЗОЖ, указывают результаты анкетирования «Мотивы занятий физической культурой учащихся младших классов».

ВЫВОДЫ

1. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что современная система физического воспитания предлагает достаточно большой выбор общеобразовательных и альтернативных программ по физическому воспитанию, разнообразных средств и методов педагогического воздействия.

2. Составлена и внедрена в образовательный процесс МОУ СОШ № 4 г.Ершова программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни младших школьников (1-4 классы) «Я здоров!» .

3. Реализация в учебном процессе программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни младших школьников «Я здоров!»

сопровождается улучшением функционирования дыхательной системы, что является следствием развития скелетных мышц, достоверным увеличением окружности грудной клетки на вдохе в экспериментальной группе на 2,75% и увеличением жизненной емкости легких (ЖЕЛ) на 18,6%.

4. Реализация в учебном процессе программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни младших школьников «Я здоров!» сопровождалась достоверно значимым улучшением показателей физической подготовленности и функционального состояния организма в экспериментальной группе. Реализация в контрольной группе только составляющей по физической культуре способствовало улучшению показателей физической подготовленности и функционального состояния организма, однако степень изменений была гораздо ниже.

5. Проведенное после эксперимента анкетирование позволило установить степень сформированности мотивации к здоровому образу жизни. Степень мотивации к здоровому образу жизни и необходимости занятий физической культурой выше в экспериментальной группе.

6. Перспективными направлениями продолжения исследований могут стать следующие: изучение возможностей коррекции двигательной сферы младших школьников с нарушениями в состоянии здоровья; изучение возможностей использования различных видов физических упражнений, входящих в школьную программу для детей младшего школьного возраста.