

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 У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТИ
ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Зубрицкого Артема Игоревича

Научный руководитель
доцент, к.п.н

_____ О.В. Ларина
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2017

Введение. Здоровье подрастающего поколения – одна из важнейших проблем и предмет заботы и обсуждения первостепенной важности, потому что оно определяет будущее страны. Резкое снижение числа здоровых детей за последние годы связано с отсутствием у большинства из них культуры здорового образа жизни. В связи с этим в настоящее время наблюдается повышенное внимание государства и общества на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст считается наиболее благоприятным периодом с точки зрения целенаправленного формирования личности ребенка. Так как сформированные в этом возрасте внутренние поведенческие регуляторы оказывают существенное влияние на дальнейшее развитие человека. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей.

Формирование здорового образа жизни предполагает эффективную организацию физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников, как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях, направленную на обеспечение их нормального физического развития и двигательной подготовленности, рациональной организации двигательного режима, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья.

Объект исследования – процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни младших школьников, занимающихся в спортивных секциях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Предмет исследования – особенности организации досуговой деятельности и формирование представлений младших школьников 9-10 лет о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Целью исследования – изучение формирования у младших школьников ценности здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить круг интересов и особенности организации культурно-досуговой деятельности младших школьников на протяжении учебного года.
3. Оценить уровень мотивации младших школьников на занятия физической культурой в школе и в спортивных секциях в течение учебного года.
4. Провести мониторинг представлений и знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни в течение учебного года.
5. Сопоставить результаты исследований по формированию ценности здорового образа жизни младших школьников до и после проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Методы исследования: у обследуемых проводилась оценка уровня спортивной мотивации по методике М.М. Безруких «Оценка мотивации учащихся к занятиям физической культурой», Л.Г. Орловой «Анкета мотивации посещения спортивных занятий учащихся начальной школы», Н.Г. Лускановой «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников», выявление круга интересов и мониторинг представлений и знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Исследования проводились с октября 2015 по май 2016 года на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Дельфин» г. Ершова Саратовской области в 2 этапа: в начале и в конце учебного года. Всего в исследовании приняли участие 40 младших школьников 9-10 лет, из них 20 мальчиков и 20 девочек, занимающихся в спортивных секциях.

Положения, выносимые на защиту:

1. Ценностное отношение к здоровью следует рассматривать как центральный элемент валеологической культуры личности, включающий когнитивный, мотивационно-потребностный, деятельностный и эмоционально-волевой компоненты.

2. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников должно осуществляться как целенаправленный педагогический процесс при активном взаимодействии родителей, школьных педагогов и тренеров спортивных школ.

3. Критериями сформированности культуры здоровья младших школьников являются: ценностные ориентации на здоровый образ жизни; ведущие мотивы и высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школе и спортивных секциях, осознанные и систематизированные представления и знания о здоровье и здоровом образе жизни, умение ориентироваться в вопросах здравосозидания, целенаправленная и рациональная организация культурно-досуговой деятельности,

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о современных подходах к определению здоровья и здорового образа жизни; проведено исследование по формированию ценностных ориентиров младших школьников на здоровый образ жизни во взаимосвязи с уровнем их мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школе и спортивных секциях.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе учителей начальной школы, педагогов и тренеров спортивных школ с целью совершенствования учебно-воспитательного и тренировочного процессов в направлении приобщения младших школьников к здоровому образу жизни..

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы формирования ценностных ориентиров младших школьников на здоровый образ жизни» и «Исследование формирования ценностных ориентиров младших школьников на здоровый образ жизни», заключения и списка литературы, включающего 80 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 89 страницах, содержит 6 таблиц и 12 рисунков.

Изучение интересов и организации культурно-досуговой деятельности младших школьников в течение учебного года. Проведенные исследования в начале учебного года показали, что большинство из обследованных школьников предпочитают проводить свободное от учебы время в интернете (85% мальчиков и 90% девочек) или играть в компьютерные игры (75% мальчиков и 70% девочек). Затем по значимости следуют занятия в спортивных секциях, просмотр телепередач, посещение кружков и чтение книг. Все обследованные школьники помимо школьных уроков физической культуры дополнительно занимаются в спортивных секциях, время занятий в которых для большинства из них (65% мальчиков и 60% девочек) составляет в среднем 1 час.

На выполнение домашнего задания школьники затрачивают разное количество времени: 2-3 часа – 45% мальчиков и 35% девочек; 1-2 часа – 25% мальчиков и 35% девочек; 30 минут-1 час – 20% мальчиков и 20% девочек; менее 30 минут – 10% мальчиков и 10% девочек. Среди причин, мешающих им хорошо выполнять домашние задания, большинство школьников (65% мальчиков и 60% девочек) указывали «лень, телефон, телевизор, друзья, музыка», некоторые школьники – неинтересные задания и усталость, запущенность школьного материала. Из-за частой работы за компьютером и пребывания в Интернет-сети все школьники пренебрегают семейными, общественными обязанностями и учебой. При этом большинство из них скрывают от родителей или учителей реальное количество времени, проводимого в Интернет-сети.

Повторные исследования в конце учебного года показали, что наиболее значимым интересом для школьников стали занятия в спортивных секциях (85% мальчиков и 80% девочек). Время, затрачиваемое на занятия в спортивных секциях, у 40% мальчиков и 35% девочек стало составлять более 1 часа. Время выполнения домашнего задания у большинства респондентов стало составлять 1-2 часа. Это время соответствует норме для данной возрастной группы.

Диагностика показателей мотивации младших школьников на занятия физической культурой в школе и в спортивных секциях в течение учебного года. Ведущими мотивами посещения учащимися школьных уроков физической культуры в начале учебного года оказались: «самосохранение здоровья» и «положительные эмоции». Отметим, что у 50% девочек выявлен низкий уровень внутренней мотивации на здоровый образ жизни в отличие от мальчиков, большинство из которых имеют средний уровень по данному мотиву. Полученные результаты на начальном этапе исследования по методике Л.Г. Орловой свидетельствуют о том, что большинство младших школьников не совсем уверены или точно не определились в выборе занятий, так как занимаются в спортивных секциях по настоянию родителей. Некоторые учащиеся сравнивают занятия в спортивной школе с развлечением, что связано с их желанием познакомиться и общаться с новыми друзьями.

На основании результатов исследований по методике Н.Г. Лускановой на начальном этапе обследуемые школьники распределены на 3 группы. В 1 группу с низкой спортивной мотивацией вошли 45% мальчиков ($12 \pm 0,4$ балла) и 35% девочек ($11,3 \pm 0,6$ балла). Младшие школьники этой группы посещают занятия в спортивных секциях неохотно, предпочитают их пропускать. На тренировках они часто занимаются посторонними делами или играми. Кроме того, школьники испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности, а также находятся в состоянии неустойчивой адаптации в спортивной школе. 2 группу с положительным отношением к спортивной школе составили 45% мальчиков ($16,6 \pm 0,4$ балла) и 50% девочек ($16,6 \pm 0,3$ балла). Однако спортивная школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в спортивной школе, но занятия чаще посещают для того, чтобы общаться с друзьями, с тренером им нравится ощущать себя учениками. Познавательные мотивы у таких учащихся сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. 10% мальчиков

($20,5 \pm 0,6$ балла) и 15% девочек ($20,7 \pm 0,3$ балла) были отнесены к 3 группе с хорошей спортивной мотивацией. Школьники данной группы успешно справляются с учебной деятельностью.

По результатам методики Н.Г. Лускановой на начальном этапе исследований установлено, что большинству мальчиков (70%) и девочек (75%) нравятся занятия в спортивной секции, они часто рассказывают о них родителям. Многие с удовольствием идут на занятия в спортивную школу (50% мальчиков и 60% девочек). Тем не менее, некоторые школьники не хотят, чтобы им задавали домашние задания после тренировок (55% мальчиков и 50% девочек). Кроме того, 45% мальчиков и 45% девочек предпочитают, чтобы на занятиях в спортивной секции остались одни игры.

Через 8 месяцев после начала занятий младших школьников в спортивных секциях ФОК «Дельфин» увеличились средние показатели внутренней мотивации на здоровый образ жизни. Так, у 65% мальчиков зафиксирован уровень выше среднего по данному мотиву, а у 55% девочек – средний уровень. В число ведущих мотивов вошли «желание проявить себя в спорте» (35% мальчиков и 30% девочек) и «нравится заниматься в спортивной секции» (30% мальчиков и 35% девочек). 10% школьников посещают спортивные секции с целью «развить физические качества».

На основании балльных оценок мотивации по методике Н.Г. Лускановой на 2 этапе обследуемые школьники вновь распределены на 3 группы. В 1 группу с положительным отношением к спортивной школе вошли 25% мальчиков ($16,8 \pm 0,8$ балла) и 25% девочек ($17 \pm 0,9$ балла). 2 группу с хорошей спортивной мотивацией составили 30% мальчиков ($21,5 \pm 0,5$ балла) и 40% девочек ($21,3 \pm 0,4$ балла). 45% мальчиков ($25,7 \pm 0,2$ балла) и 40% девочек ($25,8 \pm 0,2$ балла) были отнесены к 3 группе с высокой спортивной мотивацией и учебной активности, характеризующиеся наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Учащиеся данной группы очень четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны,

сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания тренера.

Мониторинг представлений младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни в течение учебного года. Мониторинг осуществлялся на основании опросника «Программа формирования здорового образа жизни младшего школьника», включающего 16 вопросов, объединенных в 4 блока: формирование здорового образа жизни; информация о своем здоровье; сохранение правильной осанки; освоение элементов двигательного режима.

На 1 этапе исследований установлено, что четко соблюдают режим дня лишь 20% мальчиков и 25% девочек; регулярно занимаются физической культурой 50% мальчиков и 40% девочек; ежедневные прогулки на свежем воздухе характерны для 30% мальчиков и 35% девочек; рационально питаются для 35% мальчиков и 30% девочек; достаточный по продолжительности сон зафиксирован у 40% мальчиков и 35% девочек; правила личной гигиены соблюдают все школьники; закаливающие процедуры не выполняет ни один из обследуемых.

Вопросы второго блока помогли выявить, что ни один из обследуемых школьников не заполняет паспорт здоровья и не проводит хронометраж элементов режима труда и отдыха. Информацию о здоровье школьники в большинстве случаев получают от своих родителей (55% мальчиков и 50% девочек) и учителей (60% мальчиков и 50% девочек), реже от врачей (20% мальчиков и 20% девочек). Отметим, что Интернет в качестве источника информации о здоровье младшие школьники не используют, несмотря на то, что подавляющее большинство из них значительную часть свободного времени проводит в сети.

Вопросы третьего блока показали, что все мальчики и 80% девочек не соблюдают правильную посадку за столом. Однако все обследуемые указали, что носят ранец или рюкзак на двух плечах. Это обстоятельство важно для формирования правильной осанки.

С помощью вопросов четвертого блока определен уровень освоения младшими школьниками элементов двигательного режима. Все школьники занимаются в спортивных секциях. Однако регулярные занятия физической культурой в школе и дома присущи далеко не всем обследуемым. Кроме того, только 20-25% респондентов может самостоятельно провести в классе физкультминутку.

Результаты второго этапа исследований имели существенные отличия по сравнению с данными начала учебного года. Большинство школьников (60% мальчиков и 65% девочек) стали четко соблюдать режим дня, совершать прогулки на свежем воздухе и рационально питаться (55% мальчиков и 60% девочек). У 50% школьников отмечен достаточный по продолжительности сон (10-11 часов). 25% мальчиков и 10% девочек иногда закаливающие мероприятия. По данным анкетирования установлено, что 30% мальчиков и 35% девочек вместе с родителями заполняют паспорт здоровья, 15% мальчиков и 25% девочек проводят хронометраж элементов режима труда и отдыха. Как и прежде, основным источником информации о здоровье для большинства школьников являются родители и учителя. Однако 20% мальчиков и 35% девочек иногда используют Интернет для поиска информации о здоровье. 40% мальчиков и 65% девочек во время посадки за столом стали соблюдать правильную позу, а некоторые из обследуемых – выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

В конце учебного года помимо тренировок в спортивных секциях школьники чаще стали заниматься физической культурой дома. Кроме того. Более половины школьников самостоятельно проводят в классе физкультминутки.

Уровень информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни. На 1 этапе исследований понятие «здоровье» по мнению большинства младших школьников – это «отсутствие болезней» (45% мальчиков и 35% девочек) и «способность работать некоторое время без усталости» (40% мальчиков и 45% девочек). Кроме того, 20% мальчиков

и 25% девочек считают, что «здоровье означает стремление быть лучше всех».

На вопрос «Почему важно соблюдать режим дня?» ответы школьников распределились следующим образом: «чтобы все успевать» – 40% мальчиков и 25% девочек; «чтобы быть здоровым» – 30 % мальчиков и 45% девочек; «чтобы меньше уставать» – 30% мальчиков и 25% девочек; «чтобы не ругали родители» – 25% мальчиков и 20% девочек.

35% мальчиков необходимость закаливания связывают с укреплением здоровья, с тренировкой силы воли и стойкого перенесения колебаний температурного режима. 45% девочек считают, что нужно закаляться, для того, «чтобы укрепить здоровье», 30% – «чтобы не бояться холода и жары», а также «чтобы тренировать силу воли». Однако 10% мальчиков и 15% девочек в качестве основной причины закаливания указали «зависть окружающих».

Смысл понятия «правильное питание» учащиеся понимают по-разному. Для 20% школьников обоих полов «правильное питание» – это «есть все, что нравится», для 35% мальчиков и 25% девочек – «есть в одно и то же время», для 35% мальчиков и 25% девочек – «есть не менее 4 раз в день», для 35% мальчиков и 25% девочек – «есть полезную для здоровья пищу».

Наиболее популярные ответы на вопрос «Почему нужно больше двигаться?» среди мальчиков оказались мальчиков (35%) «чтобы хорошо себя чувствовать», а у девочек (35%) – «чтобы не болеть». Движение необходимо «для выносливости и ловкости» указали 30% мальчиков и девочек. 20% мальчиков и 25% девочек считают, что «если будешь много двигаться, то будешь быстрее всех».

В ходе анализа результатов анкетирования были получены средние показатели информированности учащихся о здоровье, составившие у мальчиков $6,15 \pm 0,18$ балла, а у девочек – $6,05 \pm 0,18$ балла. Эти данные свидетельствуют о среднем уровне знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

При повторных исследованиях в конце учебного года зафиксированные средние показатели информированности учащихся о здоровье достоверно ($p < 0,05$) увеличились по сравнению с показателями начала года и составили у мальчиков $9,55 \pm 0,5$ балла, а у девочек – $9,35 \pm 0,4$ балла (табл. 2.6). При более детальном анализе результатов исследования школьники были распределены на 2 группы. В 1 группу со средним уровнем знаний вошли 45% мальчиков и 40% девочек, а во 2 группу с приемлемым уровнем знаний – 55% мальчиков и 60% девочек.

Заключение. Проблема формирования культуры здоровья особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.

Несмотря на широкий круг интересов младших школьников, на начальном этапе исследований у них отсутствует умение в организации своего досуга, так как предпочитают активному отдыху, занятиям физической культурой и прогулкам на свежем воздухе социальные сети или компьютерные игры. В конце учебного года школьники стали отдавать предпочтение активному отдыху, занятиям физической культурой и прогулкам на свежем воздухе. Это указывает на необходимость дальнейшей целенаправленной работы по организации культурно-досуговой деятельности младшего школьника, что позволит наполнить его свободное время видами и формами занятий, которые будут оказывать позитивное влияние на его индивидуальность, снизят вероятность вовлечения его в ассоциативные группировки и будут препятствовать развитию вредных привычек и наклонностей.

Выявлена положительная динамика по показателям мотивации у младших школьников на занятия физической культурой в школе и в спортивных секциях на протяжении учебного года: от неопределенности в выборе занятий в начале учебного года до осознанного мотива, направленного на достижение каких-либо результатов (проявить себя в спорте, развить физические качества) в конце года.

Проведенный мониторинг представлений и знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни в течение учебного года выявил существенные отличия. На начальном этапе исследования установлено отсутствие у большинства школьников системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, знания хаотичные, носящие фрагментарный характер. В конце учебного года у большинства школьников выявлен приемлемый уровень знаний и умение ориентироваться в вопросах сферы здравосозидания.

Совершенно очевидно, что представление о здоровье и здоровом образе жизни всецело зависит от реального участия младшего школьника в процессе сохранения и укрепления здоровья. Занятия в спортивных секциях физкультурно-оздоровительного комплекса «Дельфин» на протяжении учебного года оказали положительное влияние на формирование у большинства младших школьников ценностного представления о здоровье и здоровом образе жизни. Тем не менее, не все обследуемые школьники имеют осознанное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего их просвещения по вопросам здоровья, правил личной гигиены и формирования у них научных представлений о сущности здорового образа жизни. В современных условиях этой цели можно будет достичь при взаимодействии родителей, педагогов и тренеров спортивных школ.

Таким образом, предположение о том, что формирование у младших школьников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни будет эффективным при условии реализации когнитивного, мотивационно-потребностного, деятельностного и эмоционально-волевого компонентов сферы личности подтвердилось.