

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**РОЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурно-оздоровительные технологии.
Института физической культуры и спорта
Набиуллина Дамира Маратовича

Научный руководитель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Одним из важнейших прав ребенка, закрепленного в основополагающих документах Российской Федерации, является право на жизнь, охрану здоровья и медицинскую помощь (Конвенция ООН о правах ребенка, Закон РФ «Об образовании», Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и др.).

Деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья подрастающего поколения в современной России рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. Правительством Российской Федерации утверждена Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», одним из приоритетов которой является развитие здоровья и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников.

Концепцией модернизации российского образования России определены направления по сохранению, укреплению и развитию здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе является задача по формированию у школьников мотивации к здоровому образу жизни. Её решение возможно при правильно разработанной системе внутришкольного управления образовательным учреждением, ориентированной на создание педагогических условий для удовлетворения возрастных потребностей обучающихся в ЗОЖ.

Объект исследования. Внеурочная работа по физической культуре в начальной школе.

Предмет исследования. Формирование мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни во внеурочной физкультурной работе.

Цель. Изучение эффективности внеурочной работы по физической культуре в формировании мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни.

В соответствии с целью исследования поставлены задачи:

1. Раскрыть сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Рассмотреть содержание и формы внеурочной работы по физической культуре.
3. Охарактеризовать возрастные особенности формирования мотивации младшего школьника.
4. Исследовать уровень сформированности знаний и представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.
5. Проанализировать содержание внеурочной работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни младших школьников МОУ «Лицей г. Вольска».

Гипотеза. Предполагается, что специальная работа по разъяснению основ ЗОЖ, включённая во внеурочную физкультурную работу, повышает мотивацию младшего школьника к здоровому образу жизни.

Практическая значимость. Предполагается, что работа может быть полезна для учителей физической культуры общеобразовательных школ, тренеров, заместителей директора по воспитательной работе, педагогов-организаторов, а также педагогов дополнительного образования в организации работы по формированию мотивации младшего школьника к ЗОЖ.

Методы исследования: Теоретические: анализ психолого - педагогической и методической литературы, сравнение, обобщение.

Эмпирические: опрос, анкетирование, сравнительный анализ качественных характеристик, количественная обработка данных.

Положения, выносимые на защиту:

- ✓ Характеристика понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
- ✓ Возрастные особенности формирования мотивации младшего школьника.
- ✓ Характеристика уровня сформированности знаний и представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

✓ План мероприятий физкультурной внеурочной работы по формированию мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, основной части, состоящей из двух глав; заключения; списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ:

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, раскрывается научная новизна работы, ее теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические аспекты внеурочной работы по формированию здорового образа жизни младших школьников» проанализированы подходы к понятию «здоровье» и «здоровый образ жизни». Также в данной главе рассматривается сущность внеурочной работы по формированию мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни, ее формы, описаны особенности развития сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, возрастные особенности формирования мотивации младшего школьника.

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье», среди них такие: здоровье - обретение человеком своей самости, «реализация Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает здоровье как состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто как отсутствие болезней и физических дефектов.

Большая Медицинская Энциклопедия дает следующее определение понятию здоровья: это состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

Итак, здоровье человека - это комплексное и вместе с тем многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала, в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющий человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Понятие здоровья должно определять возможности выполнения основных функций человека, учитывая тот факт, что человек есть живая система, в основе которой лежат физическое и духовное, природное и социальное, наследственные и приобретенные начала.

Также в данной главе рассмотрено определение внеурочной деятельности как образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Кроме того, в главе отмечается, что внеурочная деятельность в начальной школе позволяет решить ещё целый ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребенка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Одной из самых важных воспитательных задач педагогического коллектива, и, прежде всего, учителя физической культуры, является формирование здорового образа жизни школьников. Задача учителя физической культуры - стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, педагогов школы, медиков, которое бы помогало каждому ребенку осознать здоровье - как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Очень важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер.

Во внеурочной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В общепедагогическом плане во внеурочной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений.

Важным направлением внеурочной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеурочной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Внеурочная физкультурная работа по формированию мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни предполагает:

- обеспечение грамотности младших школьников в вопросах здоровья;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье близких.

Реализация технологии внутришкольного управления формированием мотивации ЗОЖ младших школьников обеспечивается следующими условиями:

- здоровьеразвивающей средой образовательного учреждения;
- моделированием целостной системы работы образовательного учреждения, обеспечивающей сохранение, укрепление и развитие здоровья школьников;
- принятием целей образовательного учреждения по формированию мотивации ЗОЖ школьников всеми участниками педагогического процесса;
- мотивацией всех субъектов педагогического процесса на ЗОЖ, обеспечивающий сохранение, укрепление и развитие здоровья как главную ценность жизни и др.

В работе установлено, что мотивация – внутреннее побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта, которое стимулируется внутренними и внешними условиями, вызывает активность и определяет направленность деятельности.

Под мотивацией ЗОЖ понимается осознание человеком ценности здоровья как основы для проявления в различных сферах жизнедеятельности, как основы его гармонического развития и выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья, соблюдению для этих же целей принципов ЗОЖ.

Во второй главе «Изучение эффективности внеурочной работы по формированию мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни» описываются ход и результаты исследования эффективности внеурочной работы по формированию мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни.

Для данной работы было изучено 38 источников по теме дипломной работы.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования, в октябре 2018 года, учащимся 4 класса была предложена анкета, состоящая из 14 вопросов, направленных на выявление знаний и представлений детей о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. В анкетировании приняли участие 49 учеников в возрасте 9-10 лет.

Понятие о «здоровом образе жизни» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 35% учащихся считают, что ЗОЖ - это «занятия спортом», т.е. они предусматривают определенные действия со своей стороны, направленные на укрепление и сохранение здоровья.

Также 35% учащихся считают, что «здоровый образ жизни» - это отказ от вредных привычек, т.е. их знания еще не систематизированы.

10% учащихся, считают, что здоровый образ жизни - это правильное питание, т.е. их знания и представления фрагментарны и не точны, и 20% учащихся вообще не ответили на поставленный вопрос, что в свою очередь говорит о том, что они не имеют представления о понятии «здоровый образ жизни».

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся не вполне адекватное: 50% учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 35% учащихся считают свое здоровье «удовлетворительное», 10% считают, что у них здоровье «не очень хорошее», и лишь 5% считают свое здоровье «плохое».

На вопрос «от чего зависит твоё здоровье» 50% учащихся ответили, что их здоровье зависит от здорового образа жизни и занятий спортом, 10% учащихся к этим двум компонентам отнесли еще и закаливание. И только 5% опрошенных считают что, их здоровье зависит и от хорошего настроения, это говорит о том, что у детей не достаточно знаний о составляющих здоровья и ЗОЖ.

Большинство учащихся владеет знаниями о вредных привычках: 95% учащихся выделили курение как вредную привычку, 75% - употребление алкоголя, 40% - наркоманию.

Также не все учащиеся владеют достаточными знаниями о режиме дня, только 50% опрошенных выделили все правильные компоненты режима дня.

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся в большей степени положительно, 75% детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 60% учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции.

Глава также содержит описание программы внеурочной работы по физической культуре - комплекс физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, индивидуальная работа с одаренными детьми.

Цель программы: воспитание в детях потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: познакомить с формами активного отдыха и их влиянием на здоровье человека;

учить соблюдать гигиенические нормы и культуру быта;

осуществлять воспитание с целью профилактики вредных привычек.

формировать умения рационально организовывать жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма.

На втором этапе исследования, в декабре 2018 года, для выявления изменения знаний и представлений детей о ЗОЖ у испытуемых, их планов на реализации ЗОЖ в своей жизни, включая стремление к ЗОЖ, после проведения ряда мероприятий программы «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» раздела «Если хочешь быть здоров», испытуемым было предложено повторно заполнить анкету.

Проведённая работа принесла положительные результаты по формированию у младших школьников мотивации к ЗОЖ, привела к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья.

Так, практически все учащиеся (85%) занимаются на уроке физкультуры с полной отдачей, а также уменьшилось количество учащихся, которые

совсем не делают зарядку по утрам до 35%, тогда как в начале нашего исследования таких учащихся было 55%.

Экспериментальная проверка показала эффективность проведенной работы, т.к. количество младших школьников с высоким и средним уровнем знаний и представлений о здоровом образе жизни увеличилось до 90%.

В заключении проводится обобщенный анализ результатов исследования, излагаются следующие общие выводы и рекомендации:

Здоровье современных школьников относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Таким образом, внеурочная работа по физической культуре по формированию мотивации младшего школьника к здоровому образу жизни в исследуемой выборке обучающихся способствовала:

- развитию у детей знания о ЗОЖ, ценности представления о здоровом человеке, его ЗОЖ;
- формирование потребности вести ЗОЖ;
- развитию способностей и самореализации собственного организма в изменяющихся условиях биосоциальной среды;
- повышению уровня здоровья детей.

В приложениях к работе рассмотрены календарно – тематический план программы и разработки мероприятий..