

УДК 373.3:371.72

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE  
AT PRIMARY SCHOOLCHILDREN DURING PT CLASSES**

**М. А. Карасева**

**M. A. Karaseva**

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары*

**Аннотация.** В статье обосновываются педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой.

**Abstract.** The article substantiates the pedagogical conditions providing the formation of healthy lifestyle at primary schoolchildren during PT classes.

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура, педагогические условия, формирование, программа.*

**Keywords:** *health, physical culture, pedagogical conditions, formation, program.*

**Актуальность исследуемой проблемы.** Здоровье – одна из главных общечеловеческих ценностей, а здоровье населения – основа благополучия страны. Состояние здоровья и демографические показатели граждан Российской Федерации в последние годы вызывают закономерную тревогу. В связи с этим особую актуальность приобретают проблемы сохранения здоровья субъектов систем образования и воспитания – школьников. В Законе РФ «Об образовании» подчеркивается, что укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни должны осуществляться на всех возрастных этапах развития личности. В статье 41 этого Закона указано, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся». Другими словами, образовательное учреждение берет на себя ответственность за охрану и укрепление здоровья школьников [11, 45–66].

В педагогической науке теоретические аспекты и практические рекомендации по формированию здорового образа жизни рассмотрены в трудах Л. В. Баль [1], В. К. Бальсевича [2], М. М. Борисова [4], А. Ф. Георгиевского [6], М. И. Станкина [10] и др. Исследования Т. Н. Андреевой, Е. Г. Хрисановой [12], Е. Ю. Гайдук [5], В. А. Бароненко [3], М. В. Малютиной [8], Ю. В. Смирновой [9], Т. А. Янбухтина [13] и других посвящены работе учителя начальных классов по укреплению здоровья учащихся.

Работа о здоровье подрастающего поколения и формирование у него здорового образа жизни должны осуществляться непрерывно, начиная с младшего школьного возраста. Это связано, во-первых, с необходимостью минимизировать действие на ребенка факторов, негативно влияющих на его здоровье. Во-вторых, к началу младшего школьного периода основные системы организма и центры мозга готовы к интенсивному пополнению знаний, формированию навыков и развитию физических способностей. Поэтому в современных условиях значимым профессиональным качеством учителя начальных классов становится его готовность к использованию средств физической культуры для формирования здорового образа жизни школьников.

Анализ научной литературы и практического опыта работы показывает, что часть учителей начальных классов испытывают значительные трудности в формировании у младших школьников здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой. В реальном педагогическом процессе существуют противоречия:

- между потребностью общества в личности, обладающей высокой культурой здорового образа жизни, и недостаточной разработанностью теории и методики ее формирования;
- между стоящей перед общеобразовательной школой задачей формирования здорового образа жизни у младших школьников и неразработанностью педагогических условий ее осуществления в процессе занятий физической культурой в системе деятельности учителя начальных классов.

**Материал и методика исследований.** С учетом вышеперечисленных противоречий нами была сформулирована проблема исследования: каковы педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой? Решение данной проблемы и составляет цель исследования.

Работа проводилась с 2010 по 2013 г. в СОШ № 8 г. Новочебоксарска. В ней приняли участие 46 учеников, 2 учителя, школьный врач, психолог, 3 тренера по различным видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, плаванию).

Применялись такие методы исследования, как наблюдение, беседы, анкетирование, обследование, эксперимент, анализ полученных результатов.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В науке понятие «здоровье» рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся его равновесием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических и социальных факторов. Под здоровым образом жизни мы понимаем сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному физическому развитию учащихся.

Формирование здорового образа жизни у учащихся младших классов в процессе занятий физической культурой будет проходить успешно при реализации педагогических условий, таких как:

- 1) планирование работы учителя на занятиях физической культурой на основе диагностики уровня физической подготовленности учащихся;
- 2) вооружение школьников знаниями о здоровом образе жизни на занятиях физической культурой на основе авторской программы «Здоровье»;
- 3) вовлечение учащихся в занятия физической культурой и спортом;
- 4) создание нравственного и психологического климата в классных и спортивных коллективах.

С целью реализации первого педагогического условия в сентябре и октябре 2010, 2013 гг. мы вместе с учителями начальных классов изучили уровень физической подготовленности учащихся 1 «а» (23 учащихся), 1 «б» классов (23 учащихся) (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности учащихся в 2010 и в 2013 гг.

Список учащихся	Бег 30 м в 1 классе (2010 г.)	Бег 30 м в 3 классе (2013 г.)	Прыжки в длину с места в 1 классе (2010 г.)	Прыжки в длину с места в 3 классе (2013 г.)	Подтягивание (из положения виса лежа (д)) в 1 классе (2010 г.)	Подтягивание (из положения виса лежа (д)) в 3 классе (2013 г.)
1–3 «а» класс (контрольная группа)						
Девочки	7,6	6,6	110	135	4	6
Мальчики	7,0	5,7	117	148	1	4
1–3 «б» класс (экспериментальная группа)						
Девочки	7,5	5,6	113	142	4	12
Мальчики	7,1	5,2	119	150	1	6

Приведенные в табл. 1 данные показывают, что по некоторым показателям учащиеся в обоих классах в 2010 году имели низкий уровень физической подготовленности (подтягивание, бег).

Кроме того, вместе с учителями и врачом школы нами было изучено физическое развитие и функциональное состояние учащихся этих классов. Их антропометрические и некоторые физиометрические показатели представлены в табл. 2. Следует отметить, что обследованные школьники были отнесены к основной медицинской группе.

Таблица 2

Средние показатели физического развития и функционального состояния школьников 1 «а» и «б» классов (2010 г.) и 3 класса (2013 г.)

Класс	Артериальное давление		Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки			Жизненная емкость легких	Динамометрия		
	max	min			пауза	вдох	выдох		правая	левая	стандовая сила
1 «а» класс (КГ)	100,44	62,77	129,78	27,06	61,6	64,13	59,88	1744,44	10,78	9,89	40,22
1 «б» класс (ЭГ)	98,3	62,6	131,7	30,15	60,9	64,8	58,9	2080,0	14,4	12,3	40,7
3 «а» класс (КГ)	109,23	66,15	138,46	32,5	62,3	65,1	61,82	2010,0	13,6	11,34	41,15
3 «б» класс (ЭГ)	110,0	70,0	141,3	31,0	64,7	68,3	61,57	3060,0	24,0	20,2	43,4

Большинство показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия) физического развития учащихся находились в пределах медицинской нормы. Трое ребят контрольной группы и двое ребят экспериментальной группы страдали близорукостью. Из общего количества обследованных учащихся (46 детей) только трое учеников 1 «а» и трое 1 «б» классов посещали секцию плавания.

Реализация второго педагогического условия осуществлялась с помощью авторской программы «Здоровье». Часть этой программы, которая предназначена для учащихся 1 класса, представлена в табл. 3.

Таблица 3

План занятий по программе «Здоровье»

Тема занятия	Количество часов	Основные понятия	Уровни усвоения		
			Знание	Понимание	Применение
Человек – часть природы	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homo sapiens;</li> <li>• экологическое равновесие;</li> <li>• человек;</li> <li>• личность;</li> <li>• индивид</li> </ul>	Называет признаки человека как части живой природы	Приводит примеры взаимодействия человека с природой. Характеризует основные отличия человека от других объектов живой природы	Пишет мини-сочинение «Если бы животные умели говорить, что бы они нам посоветовали?»
Организм человека	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организм;</li> <li>• жизнедеятельность;</li> <li>• развитие</li> </ul>	Называет показатели, по которым определяется уровень развития организма детей	Отвечает на вопросы «Как развивается твой организм»	Проводит валеологический самоанализ развития своего организма
Что такое здоровье?	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровье;</li> <li>• образ жизни</li> </ul>	Перечисляет составляющие здоровья. Формулирует определение здоровья	Характеризует значение составляющих здоровья для жизни человека. Объясняет фразу «В здоровом теле – здоровый дух»	Рисует плакат «Мое здоровье»
Я сам отвечаю за свое здоровье	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровый образ жизни;</li> <li>• жизнедеятельность;</li> <li>• ответственность;</li> <li>• сила воли</li> </ul>	Называет составляющие здорового образа жизни	Приводит примеры ответственного и безответственного отношения к своему здоровью	Сочиняет рекламу здорового образа жизни
Мой режим дня	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• режим;</li> <li>• рациональное распределение;</li> <li>• чередование</li> </ul>	Перечисляет составляющие режима дня. Формулирует определение рационального режима дня	Приводит примеры влияния на самочувствие нерационального режима дня. Характеризует составляющие режима дня	Составляет индивидуальный режим дня
Режим дня и мое настроение	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• настроение;</li> <li>• самонастрой</li> </ul>	Называет причины, влияющие на самочувствие и настроение	Приводит примеры влияния положительных эмоций, своевременного отдыха	Анализирует предложенные ситуации

К контрольной группе (в 1 «а» классе) занятия по дисциплине «Физическая культура» проводились по стандартному учебному плану, а в экспериментальной (в 1 «б» классе) – по разработанной нами учебной программе «Здоровье», способствующей формированию положительной учебной мотивации, которая является главным фактором воспитания здорового образа жизни младших школьников [7].

Методологической основой проводимых занятий являлись учение о ноосфере В. И. Вернадского, теория личностно ориентированного обучения и воспитания И. С. Якиманской. Уроки физической культуры строились на основе принципов учета возрастных и половых особенностей детей, научности, непрерывности, посильности, преемственности, вариативности, целостности, прочности знаний и доступности. Занятия проходили в хорошо оснащенных спортивных залах, площадках, в здоровьесоздающей и здоровьесберегающей среде. На уроках физкультуры чаще использовались знания из истории физической культуры, спорта, медицины и других наук. Учащиеся привлекались к решению различных педагогических задач, связанных со здоровым образом жизни человека. Одной из важнейших задач было развитие у учащихся внутренней мотивации на здоровый образ жизни и здоровьесберегающую деятельность. В повседневной жизни для младших школьников был важен личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни, свободного от вредных привычек, занимающегося физической культурой и спортом.

Учитель с помощью разработанной нами учебной программы «Здоровье» вооружал учащихся специальными знаниями о физической культуре и спорте, о человеке как части природы, о правилах личной гигиены, включающих режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища, о здоровом образе жизни и др. Дети, страдающие близорукостью, на уроках физкультуры делали специальную корригирующую гимнастику для глаз. В этой работе принимал участие школьный врач.

Реализация третьего педагогического условия – вовлечение учащихся в занятия физической культурой и спортом – осуществлялась следующим образом. После тщательного медицинского обследования в декабре с согласия родителей и по желанию самих учащихся в школе были организованы две спортивные секции: легкой атлетики и спортивной гимнастики, которые стали посещать 16 учащихся экспериментального класса. 7 учеников занимались в секции плавания в городском спортивном комплексе. Учитель начальных классов поддерживал тесную связь с тренерами спортивных секций. Тренировки по этим видам спорта проводились три раза в неделю.

Планом работы учителя предусматривались посещение всеми учащимися класса различных спортивных соревнований, проводимых в городе, и организация встреч с ведущими спортсменами республики. Так, учащиеся СОШ № 8 г. Новочебоксарска в ходе экспериментальной работы встретились с заслуженными мастерами спорта, рекордсменкой мира, серебряным призером Олимпийских игр по спортивной ходьбе Олимпиадой Ивановой, трехкратным чемпионом Параолимпийских игр по легкой атлетике Еленой Ивановой, трехкратным чемпионом мира, восьмикратным чемпионом Европы по восточным единоборствам Дмитрием Фомиряковым, бронзовым призером Олимпийских игр по маунтинбайку Ириной Калентьевой и др.

Работа спортивных секций осуществлялась в тесном взаимодействии со всеми видами учебной, здоровьесберегающей, общественно полезной деятельности в рамках вос-

питательной системы класса, работа школы связана с развитием и укреплением личного статуса ребенка в детском коллективе, развитием физического здоровья, креативности детей, формированием у них нравственно-волевых качеств.

Четвертое педагогическое условие, необходимое для успешного формирования здорового образа жизни учащихся младших классов в процессе занятий физической культурой, было направлено на создание нравственного и психологического климата в классных и спортивных коллективах. Мы стремились к тому, чтобы разнообразная игровая, учебная, физкультурно-массовая, добротворческая деятельность сплачивала учащихся в дружный коллектив, развивала их физические, нравственно-волевые, гражданские качества, приобщала к культуре здорового образа жизни. Классный коллектив взаимодействовал с другими коллективами, учащиеся соревновались в спорте, труде, в посильной здоровьесберегающей деятельности. В качестве физического и нравственного идеала для подражания учащихся выступали окружающие их люди, ведущие здоровый образ жизни: родители, учителя, тренеры, спортсмены, старшеклассники.

На протяжении трехлетней работы заметно улучшились показатели физической подготовленности детей экспериментального класса (табл. 1). Так, если на начальном этапе в упражнении по подтягиванию девочки имели средние показатели «4», то к концу эксперимента эти показатели выросли до «12». У учащихся контрольного класса заметных сдвигов в показателях не произошло. У всех учащихся экспериментального класса сформировались прочные знания о здоровом образе жизни человека, о путях развития физических качеств путем тренировок, о важности и необходимости соблюдения режима дня, о правильном питании, о простудных и других заболеваниях и их симптомах, о необходимости регулярного занятия физической культурой и спортом, о вредных привычках человека (курение, алкоголизм, наркомания и др.).

**Резюме.** Реализация выявленных педагогических условий привела к ускорению темпов прироста показателей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния организма детей экспериментального класса. Организованный нами учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни учащихся начальных классов позволил нам за три года работы с ними укрепить их здоровье, дисциплину, повысить успеваемость, вооружить прочными знаниями и умениями здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей : кн. для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко ; под ред. Л. В. Баль. – М. : Просвещение, 2005. – 192 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ, 2001. – 211 с.
4. Борисов, М. М. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / М. М. Борисов. – М., 1993. – 16 с.
5. Гайдук, Е. Ю. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов сельской школы / Е. Ю. Гайдук, М. Г. Харитонов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2012. – № 1 (73). Ч. 1. – С. 24–29.
6. Георгиевский, А. Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. Ф. Георгиевский. – М., 2009. – 22 с.

7. *Карасева, М. А.* Программа «Школа здоровья» для учащихся младших классов / М. А. Карасева. – Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2011. – 21 с.
8. *Малютина, М. В.* Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждениях дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / М. В. Малютина. – Магнитогорск, 2005. – 24 с.
9. *Смирнова, Ю. В.* Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ю. В. Смирнова. – Челябинск, 2009. – 24 с.
10. *Станкин, М. И.* Психолого-педагогические основы физического воспитания / М. И. Станкин. – М. : Просвещение, 1988. – 198 с.
11. *Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».* – М. : Эксмо, 2013. – 144 с.
12. *Хрисанова, Е. Г.* Программа «Хочу вырасти счастливым» в системе формирования здорового образа жизни младших школьников / Е. Г. Хрисанова, Т. Н. Андреева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2011. – № 1 (69). Ч. 1. – С. 214–220.
13. *Янбухтин, Т. А.* Формирование культуры здорового образа жизни старших подростков в детских спортивно-оздоровительных объединениях по месту жительства : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. А. Янбухтин. – М., 2012. – 29 с.