

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Божу София Сергеевна, студентка 3 курса
Специальность: «Преподавание в начальных классах»
ГАПОУ ТСПК, г. Тольятти
Научный руководитель: Е.Н. Постникова
Россия, г. Тольятти
e-mail: bozhusofiya@yandex.ru*

В далекой древности сформировалось понятие здоровье, оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек - значит, не больной человек. [1, с 27]

На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий здоровьесоздающим мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. [2, с 23-24]

Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья детей младших классов и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;
- выявление и исследование проблем формирования потребности в здоровом образе жизни;
- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

Современная стратегия образования определяет здоровый образ жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и

полноценного развития личности ребенка. Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодого поколения, формировании здорового образа жизни населения.

Однако педагогическая наука и практика остро нуждаются в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования здорового образа жизни. Анализ научной и методической литературы, затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философского свойства.

Здоровье – «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни»

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития. [3, с 15]

Образ жизни - совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни.

Здоровый образ жизни - способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность.

На базе ГБОУ СОШ с.Узюково Ставропольского района проводилась исследовательская работа по выявлению уровня сформированности здорового образа жизни у учащихся 1 «А» класса в количестве 16 человек.

Были определены критерии формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры: умение правильно закалывать организм; умение организовывать культуру питания; умение правильно организовывать занятия физкультурой и спортом.

На основе соотношения компонентов в структуре внешней деятельности младших школьников, направленных на выявление уровней и показателей сформированности здорового образа жизни на уроках физической культуры, были определены следующие показатели:

Таблица 1 – показатели уровней формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры.

Уровни	Показатели
Высокий	У учащегося сформирован высокий уровень представлений о закаливании организма; способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний; умеет правильно организовывать занятия физической культуры.
Средний	У учащегося присутствуют элементарные представления о здоровом образе жизни, о некоторых мерах предупреждения и причинах заболеваний, некоторых проявлениях образа жизни для укрепления здоровья, и он способен выявлять некоторые виды деятельности, и занятия спорта.
Низкий	У учащегося сформированы отрывочные, бессистемные представления: о здоровье, болезнях, о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний, о значении для здоровья знакомых ему видов деятельности.

На первом этапе исследования было проведено наблюдение за учащимися на уроках физической культуры. Цель наблюдения: выявление уровня представления о том, что знают младшие школьники о закаливании.

Наблюдение осуществлялось в следующих направлениях:

На основе полученных данных определен средний результат: на высоком уровне из 16 учащихся находятся 20% на среднем - 67%, на низком уровне – 13%

На втором этапе исследования осуществлялось тестирование учащихся с целью выявления уровня сформированности культуры питания у младших школьников по методике Е. Лазаревой, результаты диагностики показали, что на высоком и среднем уровне адекватная самооценка сформирована у 56% учащихся класса, на среднем уровне 44%, низкий уровень отсутствует.

На третьем этапе исследования осуществилось тестирование учащихся с целью определить уровня оптимального двигательного режима у младших школьников. по программе «Познай себя» Лазарева М.Л. «Диагностика изучения уровня оптимального двигательного режима младших школьников»

Из 16 протестированных учащихся было установлено, что 63% учащихся имеют высокий уровень оптимального двигательного режима, 31% учащихся имеют средний уровень, 6% учащихся имеют низкий уровень оптимального двигательного режима.

Таблица 2 – общая характеристика критериев сформированности оптимального двигательного режима

Уровни	Результаты уровня представлений о видах закаливания младших школьников.		Результаты уровня сформированности культуры питания младших школьников		Результаты занятия физкультурой и спортом		Среднее значение	
	чел-к	%	чел-к	%	чел-к	%	чел-к	%
Высокий	3	20%	9	56%	10	63%	8	47%
Средний	10	67%	7	44%	5	31%	7	47%
Низкий	3	13%	0	0%	1	6%	1	6%

Общая характеристика критериев сформированности оптимального двигательного режима на уроке физической культуры у младших школьников представлена на рисунке 1

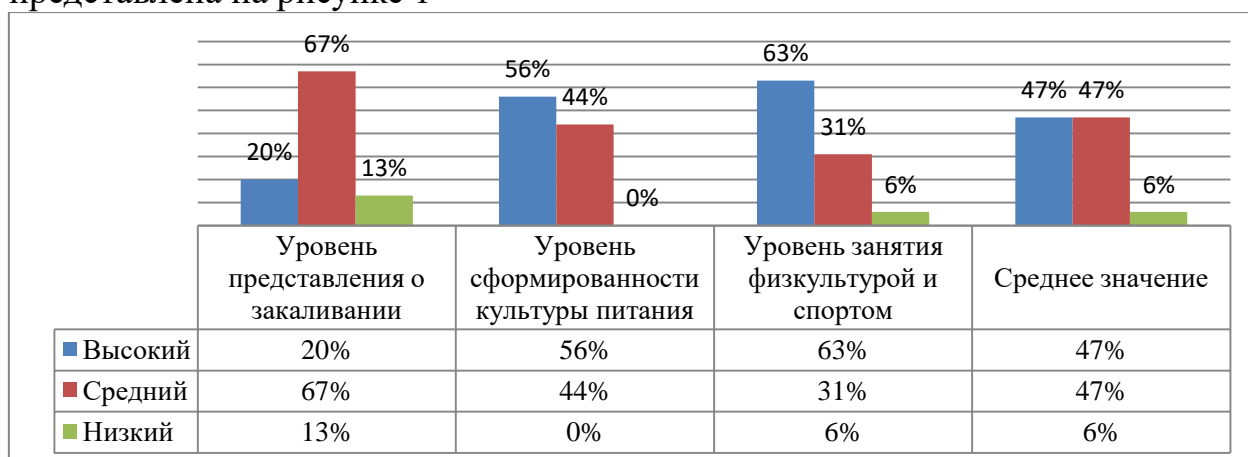


Рисунок 1 общая характеристика критериев сформированности оптимального двигательного режима на уроке физической культуры у младших школьников

Таким образом, результаты диагностики показали, что на высоком уровне сформированность здорового образа жизни на уроке физической культуры составила 47%. На среднем и низком уровнях – 53%. Следовательно, необходима работа по формированию здорового образа жизни. Это обуславливает необходимость специальной работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников.

Тема исследования, направленная на формирование здорового образа жизни у младших школьников, является актуальной и требует дальнейшего изучения

Список литературы

1. Гуцу, В. Ф. Составляющие здорового образа жизни младшего школьника / В. Ф. Гуцу, А. В. Топор, М. Д. Ушнурцев. — [Текст] : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). — Казань : Бук, 2018. — С. 39-41.
2. Земцов, П. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни / П. С. Земцов. — [Текст] : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 41 (227). — С. 217-219. — URL: <https://moluch.ru/archive/227/53057/> (дата обращения: 10.10.2022).
3. Носкова, Т.Б. Профилактика простудных заболеваний [электронный ресурс] [web-сайт] <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13751/2/2020noskova.pdf>
4. Фомина, Т. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников / Т. А. Фомина. — [Текст] : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — №22