

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Т.А. Беспалова

*Беспалова Татьяна Александровна – кандидат медицинских наук,
заведующий кафедрой Саратовского государственного
университета имени Н.Г. Чернышевского
E-mail: tatyana_besp64@mail.ru*

Учебная дисциплина «Физическая культура» в ФГОС 2 поколения имеет непосредственно здоровьесберегающее содержание, поэтому необходимо вести поиск инновационных подходов к формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни. Реализация в учебном процессе у младших школьников программы по оздоровлению сопровождалась достоверно значимым улучшением показателей физической подготовленности и функционального состояния организма в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. Проведенное после эксперимента анкетирование позволило установить, что степень мотивации к здоровому образу жизни и необходимость занятий физической культурой выше в экспериментальной группе.

Ключевые слова: здоровьесбережение, мотивация к здоровому образу жизни, физическая подготовленность и функциональное состояние организма.

FORMATION OF READINESS OF STUDENTS OF JUNIOR CLASSES TO HEALTH CARE

Tatyana A. Bepalova

The discipline "Physical culture" in the GEF 2 generation has directly health-saving content, so it is necessary to search for innovative approaches to the formation of younger students ' motivation for a healthy lifestyle. The implementation of the program of health improvement in the educational process in younger students was accompanied by a significant improvement in physical fitness and functional state of the organism in the experimental group, compared with the control. The survey conducted after the experiment allowed to establish that the degree of motivation for a healthy lifestyle and the need for physical training is higher in the experimental group.

Key words: health saving, motivation to a healthy lifestyle, physical fitness and functional state of the organism.

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.¹

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.²

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.³

Учебная дисциплина «Физическая культура» в ФГОС 2 поколения имеет непосредственно здоровьесберегающее содержание.

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

Необходимо формировать мотивации у младших школьников к здоровому образу жизни, а также потребность к здоровьесберегающему поведению в процессе физического воспитания в школе.⁴

Действующий в настоящее время Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предполагает развитие творческой инициативы у учителей физической культуры. Принципиальное отличие новых стандартов заключается в том, что целью является не предметный, а личностный результат. Важна, прежде всего, личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время обучения в школе.

Современная система образования в области физической культуры направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира. Образование в начальной школе является фундаментом всего последующего образования.⁵

Успешное обучение в школе физической культуре невозможно без формирования у 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 специфика положений ФГОС в области физической культуры заключается в обеспечении решения задач педагогической практики.

Преподавание физической культуры, в том числе в младших классах, неразрывно связано с рядом проблем:

- недостаточной физической подготовленности и слабое здоровье детей;

- наличием в одном классе детей с разными физическими и умственными способностями;

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.⁶

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

Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный школьник должен обладать знаниями о человеческом организме, быть компетентным в области сохранения своего здоровья, знать о влиянии физической культуры и здорового образа жизни на предупреждение и развитие заболеваний, владеть способами сохранения своего здоровья, выполнять комплексы упражнений снятия утомления и повышения работоспособности, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья, т. е. обладать высоким уровнем культуры здоровья. Одним из путей достижения такого уровня является формирование готовности учащихся школы к здоровьесбережению.

В проведенном исследовании приняли участие дети 8 лет, обучающиеся во 2 «А» и 2 «Б» классах начальной школы, из которых были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ - 2 «А» класс) в количестве 24 человека и контрольная (КГ - 2 «Б») – 24 человека.

Выборка сформирована свободным методом по признаку принадлежности к параллели обучения и являлась однородной по возрасту, базовому уровню образования, 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 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 для учащихся 1-4 классов.

В дальнейшем были определены физиометрические показатели, свидетельствующие о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы младших школьников в покое и после нагрузки: пульс, САД, ДАД; ЖЕЛ.

Показатели ЧСС в покое и после физической нагрузки (пробы Руфье) не имеют статистически значимых различий, как и определяемые показатели артериального давления, что в целом свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Результаты выполнения школьниками контрольных тестов представлены вначале исследования, указывают на отсутствие достоверных различий между показателями в группах, что свидетельствует об однородности групп и одинаковой физической подготовленности школьников 8 лет.

В ходе реализации внутришкольной в экспериментальной группе произошли изменения, свидетельствующие о позитивных изменениях функциональных возможностей организма и его физической подготовленности.

Важным элементом, функциональных возможностей организма детей младшего возраста является физическое развитие, которое изменилось в большей степени в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой.

Установлено, что в ходе эксперимента окружность грудной клетки на вдохе увеличилось в экспериментальной группе на 2,75%, в то время как в контрольной покое группе аналогичный показатель увеличился на 0,80%. Изменение окружность грудной клетки на вдохе связано в обеих группах 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 18,6% ($p < 0,001$), в то время как ЖЕЛ в контрольной группе увеличился только на 3,45%.

Критерием эффективности внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни служили объективные показатели, свидетельствующие о физической подготовленности школьников. Уровень физической подготовленности школьников определялся с учетом результатов выполнения контрольных упражнений.

Показатели физической подготовленности в конце педагогического исследования в ЭГ достоверно отличаются от аналогичных показателей в КГ. Динамика показателей физической подготовленности в течение учебного года в ходе реализации внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни свидетельствует об увеличении уровня физической подготовленности, однако степень изменения результатов контрольных тестов выше в ЭГ. Так, в 6-минутном беге средний результат в ЭГ увеличился на 7,5%, что статистически достоверно $P < 0,05$, в КГ – лишь на 0,7% ($P > 0,05$).

Средний результат ЭГ в подтягивании увеличился на 66% ($P < 0,05$), в то время как в КГ он увеличился лишь на 11,3% ($P > 0,05$).

При сравнении результатов в прыжках с места в ходе реализации внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни установлено, что в ЭГ прирост результата составил 16,1% ($P < 0,001$), в то время как в КГ на 4,2% ($P > 0,05$).

Реализация внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни 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.

Проблема сохранения и укрепления здоровья в настоящее время перестала быть только медицинской, превратившись в проблему социальную. Значительный вклад в ее решение вносит современная педагогика. Одним из наиболее перспективных направлений воспитательной работы является формирование здорового образа жизни

(ЗОЖ) учащихся. Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения в значительной степени связано с физическим воспитанием и учебным предметом «физическая культура». Именно в физическом воспитании накоплен разнообразный положительный опыт в этой сфере. В то же время потенциал физического воспитания и физической культуры как фактора формирования ЗОЖ еще недостаточно осознан, реализован и востребован в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса средней общеобразовательной школы. Успешное обучение в школе требует от ребенка значительных психических и физических усилий, поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья становится актуальной с первых лет учебы.⁷

Для выявления уровня сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников 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 мотивации к ЗОЖ проводимую в ходе реализации внутришкольной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни 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 программы по оздоровлению оказала благоприятное влияние на здоровье учащихся: 65 % детей не чувствуют после уроков усталости и лишь 27 % устают иногда.

Согласно степени изменения 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».

Анализируя полученный материал, можно выделить следующие стороны проявления интереса младших школьников к занятиям физической культуры. Младшие школьники понимают, что в первую очередь, занимаясь физической культурой, можно укрепить здоровье, стать сильными и умелыми. Уровень мотивации к занятиям физической культурой выше в ЭГ. 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.

Примечание

¹Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в физическом воспитании учащихся // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов. Саратовский источник. 2016. С. 11-16.

²Беспалова Т.А. Эффективность использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры // Физкультура и спорт Межвузовский сборник научных трудов. Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, Институт физической культуры и спорта. Саратов. 2015. С. 9-14.

³Беспалова Т.А., Царева Н.М. Влияние физической культуры на респираторные показатели у мальчиков 12 лет // Физкультура и спорт: Межвузовский сборник научных трудов. Саратов. 2013. С. 11-14.

⁴Павленкович С.С. Сохранение и укрепление здоровья школьников как психолого-педагогическая проблема // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Саратов. Саратовский источник. 2017. С. 306-312.

⁵Павленкович С.С., Андреева М.П. Формирование культуры здоровья школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Саратов. Саратовский источник. 2016. С. 301-304.

⁶Ларина О.В. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников средствами физической культуры и спорта // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Саратов. Саратовский источник. 2017. С. 266-272.

⁷Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников младших классов как основа подготовки к участию в физкультурно-спортивном комплексе ГТО // Эффекты внедрения ВФСК ГТО: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Издательство: ГАУ ДПО "Саратовский областной институт развития образования". 2017. С. 115-118.