

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование влияния рекреационных занятий на формирование
основ здорового образа жизни у школьников младшего возраста»

Обучающийся

М.В. Омеляненко

(инициалы, фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.пед.н., доцент В.Ф. Балашова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), инициалы, фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Омельяненко Максима Владимировича
на тему: «Исследование влияния рекреационных занятий на формирование
основ здорового образа жизни у школьников младшего возраста»

Двигательная координация является комплексом двигательных техник, которые нужны для высокого качества реализации различных движений, выполняемых в спортивном туризме. Следовательно, оптимально развитые координационные способности обуславливают формирование ловкости и достижение большей эффективности движений. Из этого следует, что, чем выше уровень двигательной координации, тем проще осваивать и совершенствовать все более сложные технические навыки спортивного туризма.

Таким образом, данная тема не теряет актуальности по причине необходимости научной разработки проблемы развития координационных способностей у детей, занимающихся спортивным туризмом.

В работе автором решен ряд важных задач: разработана программа внеурочных рекреационных занятий и определена эффективность ее влияния на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Проведенное исследование имеет высокую практическую значимость, так как полученные результаты могут быть использованы педагогами, родителями, тренерами в целях формирования ценностных ориентаций и мотивации к здоровому образу жизни у учащихся школы средствами физического воспитания и рекреационной деятельности.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 9 таблиц, 5 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 62 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое обоснование использования рекреационной деятельности в физическом воспитании учащихся начальной школы.....	8
1.1 Современные подходы к формированию основ здорового образа жизни у молодежи.....	8
1.2. Методические основы формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной рекреационной деятельности.....	14
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	21
2.1 Задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	25
Глава 3 Результаты исследований и их обсуждение.....	27
3.1. Обоснование программы исследования.....	27
3.2. Обоснование эффективности программы рекреационных занятий по формированию культуры здорового образа жизни у школьников младшего возраста.....	42
Заключение.....	51
Список используемой литературы.....	54

Введение

Актуальность исследования. Формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения, в том числе, у детей младшего школьного возраста, является одной из важнейших миссий нашего государства.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества, в котором они воспитываются. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье человека.

К сожалению, многочисленные исследования свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья молодежи и в России. По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации, по результатам профилактических осмотров детей в возрасте до 14 лет, количество детей, имеющих какие-либо отклонения в здоровье, из года в год возрастает [71].

Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая тенденция к безусловному формированию культуры здорового образа жизни, т.е. мотивации на укрепление и ценностное отношение к своему здоровью.

По убеждению Гебековой А. Н. [26]: «Младший школьный возраст является важным, с биологических и социальных точек зрения, в жизни каждого ребенка. С ростом ребенка неизбежно происходит и развитие его физических качеств. Наряду с этим, происходит адаптация к обучению в школе, нагрузка на все системы детского организма растет, что обуславливает повышенные требования к здоровью ребенка».

Необходимость изменения сложившейся негативной тенденции комплексно закреплена в рамках государственных стратегических приоритетов, как в сфере физической культуры и спорта, системе здравоохранения, так и системе российского образования. Так, на прошедшей в г. Севастополе в сентябре 2021 года очередной III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Осенние Филатовские чтения – важные вопросы детского здоровья» обсуждались вопросы социального, психологического аспектов здоровья детей, питания и профилактики заболеваний. А, на прошедшей в Москве в октябре 2021 года, по инициативе Министерства просвещения Российской Федерации Всероссийской конференции «Распространение эффективных моделей и успешных практик внедрения ценностных ориентаций на ЗОЖ», были актуализированы современные педагогические подходы и практики в процессе реализации задач по формированию компетенций здорового образа жизни у учащейся молодежи [22].

Исследования ученых [4], [19], [22], [37], [44], [49], [51], [61], [66] проблемы здорового образа жизни подчеркивают необходимость изучения возможностей физической культуры в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Таким образом, в сложившейся системе физического воспитания учащихся проблеме формирования навыков здорового образа жизни не уделяется пока должного внимания, не раскрыты в полной мере возможности использования в педагогическом процессе рекреационных средств для формирования навыков здоровой жизнедеятельности, что обуславливает актуальность и выбор темы исследования.

Теоретической основой исследования стали:

- концепции и основные линии исследований, в которых рассматриваются особенности современного образования [Токарева Ю. А., 2020; Трещева О.Л., 2015; Хлебникова Е. С., 2020; Баранова О. И., Медведева О. А., Краева С. Н., 2020; Нагорнова А. Ю., 2021 и др.];

- психолого-педагогические исследования личности и развития детей школьного возраста [Безруких М. М., Сонькин В.Д., Фарбер Д. А., 2021; Виленский М. Я., 2001; Гиря А.В., 2015; Девятова И. Е., 2020; Сквородкина И. З., 2018 и др.];
- принципы полезности движения и вреда гиподинамии [М.В.Антропова, М.М. Кольцова, Н.Т. Терехова, 2005; Игонина Е.Н., 2018; Касьянова Л.Г., 2005; Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я., 2014 и др.];
- современные методики и научные работы по формированию здорового образа жизни у населения [Акимова Л.А., 2015; Алимova Т. Г., 2016; Ахвердова О. А., 2012; Безруких М. М., 2021; Белкова В. Н., 2016; Вульфович А.С., 2002; Гаркуша Н. С., 2006; Горащук В. П., 2003; Дубровский В.И., 2014; Малярчук Н. Н., 2006; Митяева А.М., 2012; Назарова Е.Н, Жиллов Ю.Д., 2007 и др.];
- научные труды, отражающие вопросы гигиены, теории и методики физического воспитания [Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 2015; Беляев Н.Г., Суворов О.В., 2011; Виноградов П.А., 2010; Замогильнов А. И., 2017; Кравцова Л. М., 2021; Лобыгина Н. М., 2019; Матвеев Л. П., 2017; Тиссен П. П., 2019 и др.].

Объектом исследования является процесс воспитания у учащихся начальной школы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Предметом исследования является рекреационная деятельность, направленная на формирование ценностных ориентаций на ЗОЖ и повышение уровня физической подготовленности у учащихся начальной школы.

Цель исследования – формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности у обучающихся начального уровня общего образования в процессе рекреационной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- оценить ценностное отношение участников исследования к здоровью и здоровому образу жизни;
- оценить исходный уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста;
- разработать программу внеурочных рекреационных занятий, направленную на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста;
- определить эффективность влияния рекреационных занятий на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, участвующих в исследовании.

Гипотеза исследования. Поскольку детство неразрывно связано с игрой, целесообразно использовать игру, как основное средство рекреационной деятельности в начальной школе, что окажет положительное влияние на формирование у младших школьников ценностных ориентаций и мотиваций к ЗОЖ.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении роли внеурочных рекреационных занятий в формировании у младших школьников культуры здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы педагогами, родителями, тренерами в целях формирования ценностных ориентаций и мотивации к ЗОЖ у учащихся школы средствами физического воспитания и рекреационной деятельности.

Глава 1 Теоретическое обоснование использования рекреационной деятельности в физическом воспитании учащихся начальной школы

1.1 Современные подходы к формированию основ здорового образа жизни у молодежи

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Методологические разработки отечественных ученых в области исследования здорового образа жизни человека имеют несколько направлений.

Так, основоположник валеологии, И.И. Брехман, рассматривал здоровье как характеристику качества жизни индивида [11].

Определение здоровья как неразрывного понятия со здоровым образом жизни, где организм человека должен сопротивляться, приспосабливаться, преодолевать, сохранять, расширять свои возможности, предлагает Н.К. Смирнов [64].

В.М. Калинин связывает здоровье человека с физической работоспособностью, уровнем двигательной активности, предполагая тем самым, биологическое происхождение рассматриваемого понятия [40].

Э.Г. Булич применяет медико-биологический подход к изучению понятия здоровья, предлагая энергетическую концепцию здоровья (обеспеченный энергией организм сам по себе здоров) [18].

Более широкий взгляд, применительно к сущности здоровья, высказывает Ю.П. Лисицын, отмечая, что «...значение здоровья не сводится только к отсутствию болезней и физическому благополучию как таковому, а характеризуется также возможностью эффективно выполнять социальные функции индивида, такие, как труд, обучение, отдых» [44].

Прикладной аспект формирования здоровья личности отмечает М. Н. Мисюк, указывая, что «...здоровье – функция воспитания, а не лечения» [50].

Как пишет автор в учебнике «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» [50]: «Сущность здоровья заключается в том, что при таком состоянии организм не нуждается в лечении. При этом, задачей современной педагогики и системы воспитания, в целом, является формирование навыков здорового образа жизни детей. Важно не просто транслировать знания о возможностях организма и здоровья, как таковых, но и обеспечить потребность человека вести здоровый образ жизни».

Согласно биосоциальному подходу здоровье определяется через диалектическое единство биологического и социального, при этом здоровье определяется как состояние динамического равновесия организма с окружающей средой.

Г.Г. Нуруллина отмечала, что «...здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма: именно виды здоровья человека определяют его физическое, эмоциональное, нравственное, духовное состояние». В статье «Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников» [57] профессор определила пять видов здоровья: физическое, психическое, духовное, социальное, эмоциональное.

Обоснование связи психического и физического состояния человека исследовалось в работах Т.Г. Алимовой [3], И.С. Бериташвили [17], М. Я. Виленского, О. С. Васильевой [20], Н. К. Дзапаровой [34], С.Л. Рубинштейна [61], Ю. Н. Сеницына [67] и др.; влияние психологического здоровья на здоровый образ жизни исследовалось в трудах Л.А. Акимовой [1], Т. В. Башкиревой [10], Э. Г. Булич [18], Г.М. Соловьева [65] и др.; актуальность проблемы формирования представлений у школьников о здоровом образе жизни определена в трудах А.Н. Гебековой [29], В. М. Калинина [40], А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесского [54] и других известных ученых.

Так, С.А. Дружилов определил безусловную взаимосвязь между здоровьем и здоровым образом жизни, где здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья [36]. При этом, он неразрывно связывает понятие здорового образа жизни с установкой, направленностью, мотивацией, здоровьесберегающим поведением. Исследуя научную литературу, ученый говорит о том, что здоровый образ жизни является обязательной составляющей образа жизни человека, в целом.

Здоровье не является четко определяемой конструкцией и его трудно описать. Представления о здоровье – это социальные конструкции; здоровье (как и болезнь) также производится в социальном плане. Предыдущие попытки определения и классификации здоровья почти все исходили из оппозиции термину «болезнь». Соотношение между здоровьем и болезнью, при этом, систематически не определялось.

Как пишет Н.Н. Малярчук: «Сидхаус разработал основные научные идеи, относительно здоровья, характерные для своего времени, в 1980–х годах:

- здоровье как идеальное состояние с полным благополучием без каких-либо физических, психологических и социальных расстройств;
- здоровье как личная сила, основанная на физических и психологических качествах;
- здоровье как способность удовлетворять социальные потребности;
- здоровье как товар (товар), который можно изготовить и «купить» [48].

Хотя перечисленные концепции «смотрят» на здоровье с разных точек зрения, они еще не могут быть объединены в общую картину. Для медицинских наук и, в частности, теории и практики укрепления здоровья,

сама по себе согласованная концепция здоровья и определение отношения к болезни являются важным условием для последовательной научной работы.

По убеждению Ю.Н. Сеницына: «Полезным для приближения к такому определению является систематика Геккеняна трех доминирующих конфигураций толкования: здоровье, как концепция разграничения, тесно связано с медицинской интерпретацией и диагностикой заболевания (биомедицинская перспектива); здоровье описывается как «отсутствие болезни», «еще не болезнь» или «физическое/душевное состояние, которое еще не полностью диагностировано с медицинской точки зрения» [67].

Часто необходимо разграничение здоровья от болезни, сделанное, например, для «описания болезни», чтобы узаконить нетрудоспособность человека.

Л.А. Акимова, Е.М. Голикова, Н.В. Сократов, авторы монографии «Педагогика здоровья» [1], пишут: «В качестве функционального заявления здоровье означает работоспособность и трудоспособность в физическом и социальном отношении или соответственно, как исполнение роли (социологические перспективы). Но этот комплекс также включает все представления о гомеостатическом здоровье, о физическом и душевном равновесии (салютогенетическая перспектива) или гибкой адаптации тела и себя к изменяющимся условиям окружающей среды (модель системных требований и ресурсов)».

Наиболее известным ценностно–ориентированным понятием «здоровье» считается определение, данное в преамбуле Конституции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от 1948 года: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только освобождение от болезней и немощей. Наслаждаться наилучшим состоянием здоровья – это одно из основных прав каждого человека, без различия этнической принадлежности, религии, политических убеждений, экономического или социального положения».

Используя это определение, ВОЗ отделила здоровье от чисто биомедицинской точки зрения и узких рамок профессиональной системы заболеваний. Здоровье определяется как многомерное состояние: оно включает в себя физические, душевно–духовные и социальные пропорции, которые взаимно влияют друг на друга.

Еще в конце 1990–х годов в итоговые документы центральных конференций и собраний ВОЗ также были добавлены экологические и духовные аспекты, но без соответствующего пересмотра основного конституционного текста 1948 года. Обсуждение духовности как «4–го измерения», по–прежнему имеет большое значение и актуальность в Азиатско–Тихоокеанском регионе и в арабо–исламских государствах – членах ВОЗ и по сей день. В европейском и североамериканском регионах духовность в значительной степени скрыта.

Опять же, здесь есть точки соприкосновения с научными достижениями в области международного психического здоровья. Внутренняя группа в Комитете по этике Европейской психиатрической ассоциации представила следующее предложение по переопределению психического здоровья: «Психическое здоровье – это динамичное состояние внутреннего равновесия, которое позволяет людям использовать свои способности в соответствии с общечеловеческими ценностями общества. Важными компонентами психического здоровья являются: основные когнитивные и социальные навыки; способность распознавать, выражать и модулировать свои собственные эмоции, а также сопереживать другим; гибкость и способность справляться с негативными жизненными событиями и функциями в социальных ролях; гармоничные отношения между телом и разумом. Они в разной степени способствуют внутреннему равновесию» [22].

Всеобъемлющий термин ВОЗ в области здравоохранения, в отличие от биомедицинского понимания болезни, подчеркивает закрепление «благополучия» во всех измерениях повседневной жизни человека.

Заботящийся о здоровье и поддерживающий здоровый образ жизни требует наличия позитивных основных политических, культурных, экономических и социально–экологических требований (детерминант здоровья, жизненного положения). Наилучшее возможное здоровье – это право человека, его сохранение и обеспечение является обязательством государства и мирового общества.

Анализ специальной литературы по теме исследования свидетельствует о том, что понятие «здоровый образ жизни» до настоящего времени однозначно не определено. Вместе с тем, исследователи сходятся во мнении, что наибольшая (по частоте) ущербность здоровью человека заключается в непосредственной связи с нарушением его образа жизни. Именно поэтому, актуальным становится вопрос о сущности здорового образа жизни, а также о способах и методах его поддержания, а также мотивации.

Так или иначе, но здоровый образ жизни базируется на взаимодействии между условиями и моделями активности человека (деятельности, поведения). А вот процесс формирования данной модели необходимо начинать с самого раннего возраста.

Как пишет А.Г. Сухарев [66]: «Школьный возраст является одним из самых ответственных этапов жизни человека в воспитании личности, а младший школьный возраст является сенситивным периодом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим ему единство физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития. В это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, формируется мотивация на сохранение здоровья».

Известно, что на физическое состояние младших школьников немалое влияние оказывает их психоэмоциональное здоровье, поэтому, в процессе формирования здорового образа жизни младших школьников необходимо учитывать их эмоциональное состояние.

В целом же, здоровый образ жизни школьника включает правильное питание, занятие физическими упражнениями, закаливание, соблюдение

режима дня, соблюдение норм гигиены, отсутствие вредных привычек. Для успешного формирования знаний и навыков здорового образа жизни необходимо научить младших школьников правильному представлению о здоровом образе жизни, что включает в себя вышеперечисленные компоненты.

Таким образом, на основании данных исследуемой литературы можно сделать вывод, что понятие здорового образа жизни школьников гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни, в целом.

1.2 Методические основы формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной рекреационной деятельности

Младший школьный возраст – период жизни ребенка от 6 -7 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (I - IV классы) современной школы.

Согласно данным Т.В. Башкиревой [10]: «В период детства происходит бурный процесс формирования личности. Без знания и учёта психолого-педагогических особенностей этого возраста немислимо эффективное воздействие на сознание и поведение ребенка, на весь процесс формирования его личности, на организацию его досуга, на образ жизни. Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Учебная деятельность приоритетна потому, что через нее осуществляются основные отношения ребенка с обществом, формируются основные качества личности и отдельные психические процессы ребенка. Развитие личности ребенка в этом возрасте почти полностью определяется позицией взрослого человека – он определяет содержание обучения, круг общения, сферу увлечений ребенка».

Так, Н.К. Дзапарова пишет [34]: «Формирование основ здорового образа жизни выступает одной из базовых задач процесса развития детей младшего школьного возраста, что как раз-таки обусловлено рядом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка данного возраста, когда формирование его психики и личности происходит во взаимосвязи с физическим развитием, уровнем здоровья. Таким образом, формирование у детей младшего школьного возраста стремления к физическому самосовершенствованию необходимо осуществлять средствами физической культуры как основы здорового образа жизни».

По мнению Н.А. Гороховой [31], «...желаемый результат уроки здоровья приносят только при проведении в нетрадиционной форме классно-урочной системы, например, в форме уроков-дискуссий, уроков-тренингов, практических занятий, видео-просмотров с последующим обсуждением и пр. При этом, с учетом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка младшего школьного возраста следует особое внимание уделить системе взаимоотношений педагога и ребенка. Стрессовые состояния, апатия, нежелание посещать образовательное учреждение во многом могут возникнуть из-за авторитарности личности учителя, постоянного подавления учебно-познавательных стимулов ребенка».

Интересны данные исследований Б. С. Ерасова, Т. В. Емельяновой, опубликованные авторами в статье «Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников» [37]. Известные специалисты в области педагогики пишут: «В рамках процесса совершенствования здоровьесберегающих технологий рекомендуется использовать различные методы и приемы: познавательные игры, игровой и практический методы, ситуационный и соревновательный методы, активные методы обучения, просветительские, воспитательные и образовательные программы. У учащихся начальной школы может появиться переутомление, как следствие чрезмерной и неправильно организованной учебной и внеклассной работы, трудовой деятельности, нарушений продолжительности сна, отдыха на

открытом воздухе, нерационального питания, что, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье. Поэтому, именно в начальной школе все, что связано с движением – физические упражнения – должны проходить в игровой форме на уровне удовольствия, без негативной оценки со стороны учителей. При этом, включение физкультминуток обязательно, поскольку в иерархии ценностей маленького человека доминируют игра и общение со сверстниками».

Подтверждением вышесказанному могут служить данные исследований Н.Н. Малярчук [48]. Автор пишет: «Органичное включение в систему образовательного процесса разнообразных методов, форм и приемов по формированию здорового образа жизни педагогом школы первой ступени позволяет сделать процесс воспитания жизнерадостным и эффективным, оптимизировать его. Педагогу следует учитывать, что отношение ребенка к здоровью как ценности трансформируется на протяжении всего дошкольного возраста. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физической культурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется».

Согласно выводам В.К. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышевой [8]: «Развитие потребности ценностного отношения к своему здоровью, формирование основ здорового образа жизни у младших школьников обусловлено рядом психолого-педагогических особенностей развития детей данного возраста. В этом периоде у детей происходят существенные изменения в физическом, интеллектуальном, эмоциональном развитии, что, с одной стороны, обуславливает необходимость формирования новых знаний о здоровом образе жизни и, с другой стороны, становится возможностью для их эффективного усвоения за счет развития произвольности познавательных способностей, повышения общего уровня любознательности, внимательности и наблюдательности ребенка».

Согласны с предыдущими взглядами и Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. В статье «Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников» [6] авторы констатируют: «Задача сохранения и укрепления здоровья детей в стенах школы всегда была и остается одной из главных. В соответствии с Федеральным образовательным государственным стандартом начального общего образования, требованиями иных нормативно-правовых документов в Российской Федерации издана Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Основной целью программы является обеспечение системного подхода к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья младших школьников, при этом, главная задача программы – формирование навыков и поведения здорового образа жизни. Исходя из этого, методологические подходы программы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья основываются на мотивационных и поведенческих установках личности. В соответствии с этими целями, в рамках этой программы, реализация внеурочной деятельности в этом направлении – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства».

Исследованиями особенностей формирования мотивации на здоровый образ жизни у детей занимались многие ученые, в числе которых М.М. Безруких, Т.А. Филиппова [14], А.В. Гиря, Н.В. Фисунова [24], Б. С. Ерасов, Т. В. Емельянова [37], А.М. Митяева [52], А.Г. Фурманов, В.А. Горовой [75] и другие. Так, М.М. Безруких, Т.А. Филиппова в работе «Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа» [14] педагог пишут: «Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начальной школы, при этом, особое внимание акцентируется на

достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающиеся не только чувствуют, принимать решения. Основная образовательная программа образовательного учреждения должна содержать программу формирования культуры здорового образа жизни, задачи которой - создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни».

В проекте Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации выделены основные направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое, общественно полезная деятельность, проектная деятельность.

Характеризуя особенности, необходимые для реализации базисного учебного плана, О.В. Лингевич выделено спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, которое автор рассматривает как «...содержательный ориентир при построении соответствующих образовательных программ, в которых целью внеурочной деятельности в школе является развитие личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития» [43].

В аспекте настоящего исследования, важными, на наш взгляд, являются выводы С. Н. Малафеевой, Н.А. Вершининой, сделанные авторами в учебном пособии «Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников» [51]. Педагоги пишут: «Внеурочная форма организации физкультурно-массовой деятельности позволяет развивать двигательные умения и навыки учащихся, массово привлекать учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности, формировать потребность в здоровом образе жизни, проходить социальную адаптацию в коллективном общении и взаимодействии. Формами внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению являются: занимательные беседы о спорте; викторины на спортивную тему; просмотр фильмов о спорте и спортсменах;

круглые столы; школьные конференции; дни здоровья, спортивные мероприятия; конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок; классные часы; игровые программы и т. д.»).

Многолетняя работа с детьми позволила Д. В. Григорьеву, П.В. Степанову описать собственные наблюдения в учебном пособии, разработанном авторами для учителей «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» [30]: «Технология организации внеурочной деятельности предполагает выбор учащимися внеурочных занятий в соответствии с их интересами и способностями, учёт возрастных особенностей, сочетание индивидуальных и коллективных форм работы, связь теории с практикой, доступность и наглядность. При такой организации внеурочной деятельности младших школьников имеются преимущества в виде рационального и эффективного использования внеучебных нагрузок; организации совместной деятельности школы, родителей, социума; учитывается вся внеурочная работа классного руководителя; программа и выбор видов деятельности опираются на разносторонние интересы и потребности детей, пожелания родителей».

Большинство педагогов и психологов, в числе которых Алимova Т. Г. [3], В. Н. Белкова, Н. Н. Чистякова [16], Галанов А. С. [25], Гаврилова Ю.А. [27], Казначеев В.П. [50], Логинов В.В. [57], Марченко А.А. [60], Новосельцева Н.В. [72], Сопочкина О.А. [77], Лубовской В.И. [78], Федорова П.А. [83], Шишмолкин Г.С. [91], считают младший школьный возраст оптимальным для интеллектуального, физического и духовного развития.

Так, по убеждению И.М. Туревского, В.Н. Бородаенко, О.Б.Серёгина, авторов коллективной монографии «Развитие личности учащейся молодежи в процессе занятий физической культурой и спортом» [60]: «Внеурочная деятельность по физическому воспитанию в школе способствует развитию личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития. Эта деятельность является одним из ведущих направлений внеурочной деятельности младших школьников, основной целью которого

является создание организационных, материально-технических и кадровых условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности младшего школьника средствами физической культуры, формированию потребности в ведении здорового образа жизни, а в отдельных случаях оптимальным является применение моделей внеурочной деятельности: модель дополнительного образования, модель «школы полного дня», оптимизационная модель, инновационно-образовательная модель».

Выводы по главе

Увеличение двигательной активности школьников в течение учебного дня (путем организации физкультурных пауз, организации подвижных игр во время перемен и др.) способствует формированию у детей мотивации на здоровый образ жизни.

На основании изученной литературы по теме исследования можно сделать вывод, что под формированием культуры здоровья понимается целенаправленный процесс содействия обучающемуся в осознании им значения здоровья, развитии сознательного отношения к здоровью и вовлечение школьника в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями, при установленных обстоятельствах.

Формирование культуры здоровья школьников реализуется в совокупности через деятельность в рамках определенных компонентов: мотивационно-личностный (ценностный) компонент, когнитивный компонент, и поведенческий компонент.

При этом, поддержание здорового образа жизни школьников нуждается в благоприятном психологическом климате, регулярном выполнении режима дня, определенном количестве сна, активной двигательной деятельности, правильном питании. Только взрослые способны помочь школьнику соблюдать все эти непростые условия.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- оценить ценностное отношение участников исследования к здоровью и здоровому образу жизни;
- оценить исходный уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста;
- разработать и внедрить программу внеурочных рекреационных занятий, направленную на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста;
- определить эффективность влияния рекреационных занятий на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, участвующих в исследовании.

2.2. Методы исследования

Исходя из задач данной работы, были применены следующие методы исследования:

- анализ литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- анкетирование,
- педагогический эксперимент,
- тестирование,
- методы математической статистики.

Анализ литературы по теме исследования. В ходе исследования были изучены источники специальной литературы (учебники, учебно-методические пособия, научные статьи) по вопросам формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, психолого-педагогических особенностей развития детей данной возрастной категории, практических аспектов влияния уровня формирования основ здорового образа жизни на уровень физической подготовленности детей.

Педагогическое наблюдение. Данный метод исследования был использован как источник информации для построения гипотезы, а также для проверки данных, полученных при помощи других методов исследования, к примеру, анкетирования.

Анкетирование применялось для сбора и получения данных об исходных и итоговых уровнях сформированности культуры здорового образа жизни у участников исследования. Анкетирование проводилось по методике Н.С. Гаркуши [26] и методике, основанной на опроснике Э.Н. Вейнера [19].

Педагогический эксперимент проводился в период с декабря 2021 года по май 2022 года и состоял из следующих этапов: подготовительного, самого эксперимента (в ходе данного этапа были проведены констатирующий и формирующий эксперименты), контрольного (вычисление, сравнение результатов) и обобщающего этапов.

Исследовательская работа была организована на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) Тольяттинского государственного университета (ТГУ), в период с сентября 2021 г. по октябрь 2022 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 школьников начального уровня среднего образования, которые были поделены на две группы по 15 мальчиков в каждой: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Средний возраст обучающихся – 10 лет 4 месяца. Почти все обучающиеся воспитываются в полных семьях. Противопоказаний по здоровью для

занятий физической культурой в рамках общеобразовательной программы не имел никто.

На подготовительном этапе, с учетом ознакомительной предварительной беседы с учениками, в рамках которой также был проведен опрос, определены цель и задачи эксперимента; подобраны методики, использовавшиеся в исследовании. Далее, на констатирующем этапе, было необходимо выявить начальный уровень представлений и понятий школьников о здоровье и здоровом образе жизни по выбранным методикам; установить степень интереса к своему здоровью; оценить умения детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике.

На формирующем этапе школьникам экспериментальной группы были предложены занятия внеурочной рекреационной деятельности по программе «Академия здоровья», после чего был проведен контрольный этап по тем же методикам, что использовались на констатирующем этапе педагогического эксперимента. Дети контрольной группы посещали только уроки физической культуры, по расписанию.

Тестирование физической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности на исходном уровне (до педагогического эксперимента) и на итоговом уровне (после проведения внеурочных рекреационных занятий) были использованы тесты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Тесты для определения уровня физической подготовленности в ходе педагогического исследования

Тесты	Физическое качество
Бег на 30 м (сек)	Скоростные способности
Челночный бег 3x10 м (сек)	Координационные способности
Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые качества
Подтягивание (кол-во раз)	Силовые способности

Бег на 30 метров (сек). В забегах участвовало по 4 человека. По команде “На старт!” школьники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей траектории. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег 3x10 метров (сек). В каждом забеге принимают участие по два ребенка. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника предусмотрены кубики. По команде “На старт!” испытуемые выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише (три раза). Фиксируется общее время бега.

Прыжок в длину с места (см). Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади на руки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Подтягивание. Происходит на перекладине из виса хватом сверху. По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт.

Методы математической статистики. Для того, чтобы исследовать влияние внеурочных рекреационных занятий на формирование культуры здорового образа жизни и на уровень физической подготовленности детей начальных классов, проведено тестирование физических качеств у испытуемых до и после педагогического эксперимента. Полученные результаты представлены в главе 3. При оценке полученных результатов использовано ранжирование, вычисление среднего арифметического, группировка экспериментальных данных. Использовалась компьютерная программа Excel.

2.3. Организации исследования

Исследовательская работа была организована на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) Тольяттинского государственного университета (ТГУ), в период с сентября 2021 г. по август 2022 г.

Основные этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь - ноябрь 2021 г.) была проанализирована научно-методическая литература по заданной теме, обоснована актуальность исследования, определены цель и задачи исследования. На базе педагогической практики в школе были проведены беседы с учителем начальных классов на предмет участия детей в педагогическом эксперименте, после чего проведены предварительные беседа, опрос, оценен уровень физической подготовленности по результатам тестов, представленных в таблице 1.

Ознакомительная предварительная беседа с учениками (приложение Б), в рамках которой также был проведен опрос (приложение В), позволила установить предварительный контакт с учащимися, а также определить отношение участников исследования к ЗОЖ. По выбранным методикам Н.С. Гаркуши [26] и Э.Н. Вйнера [19] был выявлен исходный уровень представлений и понятий школьников о здоровье и здоровом образе жизни; установлена степень интереса к своему здоровью; выявлены умения детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике. По результатам предварительного исходного исследования школьники были разделены на две равных группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой (Приложение А).

На втором этапе исследования (декабрь 2021 г. - май 2022 г.) был проведен педагогический эксперимент.

На формирующем этапе школьникам экспериментальной группы были предложены занятия внеурочной рекреационной деятельности по разработанной нами программе «Академия здоровья».

Дети контрольной группы посещали только уроки физической культуры, по расписанию.

По окончании данного этапа исследования был проведен контрольный срез по тем же методикам, что использовались на констатирующем этапе педагогического эксперимента; определена динамика показателей, сделаны выводы. Также повторно проведено тестирование уровня физической подготовленности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп,

На третьем этапе (июнь – сентябрь 2022 г.) применялись методы математической статистики, анализировались полученные показатели, формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе

В соответствии с поставленными задачами и для достижения цели исследования, во второй главе диссертации был описан комплекс методов, позволяющих в процессе педагогического исследования выявить особенности формирования культуры здорового образа жизни у школьников начальных классов, а также оценить уровень их физической подготовленности во взаимосвязи с рекреационной деятельностью.

Запланирована поэтапная организация исследования на заданную тему. Результаты, полученные по окончании исследования, были подвергнуты статистико-математической обработке.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Обоснование программы исследования

На первом этапе исследования, в начале 2021/2022 учебного года с детьми, принимающими участие в исследовании, была проведена ознакомительная предварительная беседа на тему «Здоровый образ жизни», в рамках которой также был проведен опрос.

Цель беседы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, проанализировать уровень сформированности здорового образа жизни, формирование активной позиции в предстоящем эксперименте.

Задачи беседы: рассказать обучающимся о здоровом образе жизни, привить интерес к дальнейшему участию в формировании здорового образа жизни.

План беседы:

- Знакомство с классом. Одновременное ознакомление со знаниями о здоровом образе жизни. Мини-лекция о здоровом образе жизни.
- Игра-викторина (опрос детей).
- Убеждение в том, что дети усвоили, получили знания.

Ход беседы:

Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни. Испокон веков люди, когда встречаются, здороваются и говорят или «Здравствуйтесь» или «Доброго здоровья», тем самым желая друг другу здоровья. И ведь так происходит не просто так. Помните знаменитые пословицы? К примеру: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». И ведь правда - здоровье необходимо каждому человеку. А как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы учащихся). Похвалить, кто сказал верно, исправить, кто неверно.

Мини-лекция «А что такое здоровье?»:

Как вы догадались, сегодня на уроке мы побеседуем о здоровье. Принято считать, что здоровье - это такое состояние человека, когда он не болеет и у него нет физических недостатков. Сейчас же здоровье понимается гораздо шире. Знаете почему? Потому что здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Как пишет Брехман И.И. в книге «Введение в валеологию – науку о здоровье» [11]: «Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья».

Игра – викторина:

Я буду задавать вопросы, а вы – отвечать, правильно угадавший ответ получает карточку, победитель по количеству правильных ответов получит небольшой приз!

В 19 веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запретов на курение?

- медики,
- пожарные,*

– церковь.

В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание.
Какое?

– тренировка на велотренажере,*

– бег на 1,5 км,

– мытье полов в школе.

Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»?

– дизентерия.

Вспомните девиз Олимпийского движения:

– быстрее, выше, сильнее!

Давайте посчитаем, у кого больше карточек! У кого больше карточек, тому вручается приз! Итак, ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни – это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила!

По результатам беседы о здоровом образе жизни был проведен опрос, результаты которого представлены в таблицах 2 и 3.

Вопрос 1: У кого есть постоянный режим дня?

Вопрос 2: Кто ежедневно выполняет утреннюю зарядку?

Вопрос 3: Кто употребляет фрукты и овощи больше двух раз в день?

Вопрос 4: Кто из вас ежедневно соблюдает правила гигиены: чистит зубы, умывается, принимает гигиенический душ?

Вопрос 5: У кого из вас есть дома книги, журналы о здоровье или здоровом образе жизни?

Ознакомительная предварительная беседа с учениками, в рамках которой был проведен опрос, позволила установить предварительный контакт с учащимися, а также определить отношение участников исследования к ЗОЖ.

Так, например, большинство детей ответили, что оценивают свое здоровье как хорошее или удовлетворительное. Матвей оценил свое здоровье как плохое, при этом, ребенок не занимается физическими упражнениями, практически не гуляет на свежем воздухе, а также поздно ложится спать.

Таблица 2 - Результаты опроса участников исследования до педагогического эксперимента

Ф.И.	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5
Василий Г.	+	+	+	+	+
Вячеслав Г.			+		
Авдей Ф.	+		+	+	
Сергей Ш.	+	+	+	+	+
Максим Г.	+			+	
Иван К.	+	+	+	+	+
Дмитрий Л.	+	+	+	+	+
Денис М.	+		+	+	
Арсений Ф.			+		
Матвей О.	+	+	+	+	
Артемий Т.	+		+	+	
Артем Г.	+	+		+	
Павел П.		+	+		
Тарас Б.	+	+	+	+	+
Вадим З.	+		+	+	
Игорь С.	+	+		+	
Руслан Т.	+		+	+	
Федор Ж.	+		+	+	
Сергей Я.			+	+	
Даниил Л.	+		+	+	
Тимур П.	+	+		+	
Александр О.	+	+		+	
Константин К.	+		+	+	
Анатолий Л.	+	+	+	+	+
Святослав П.	+		+	+	
Николай С.			+	+	
Мирослава Н.	+	+	+	+	+
Матвей С.	+	+	+	+	+
Евгений Р.			+	+	
Вадим З.	+	+	+	+	+

Таблица 3 - Результаты опроса участников исследования до педагогического эксперимента, в %

Номер вопроса	Ответ «Да», %	Ответ «Нет», %
1	80	20
2	50	50
3	83	17
4	90	10
5	30	70

Не смогли ответить на вопрос о здоровье двое участников, поэтому можно сделать вывод, что обучающиеся или не задумываются о нем, или болели в последнее время. 21 ребенок занимается физической культурой (спортом), 9 – нет. На примере ответов Даниила Л. можно сделать вывод, что не занимающиеся физической культурой дети мало бывают на свежем воздухе, не делают утром гигиеническую гимнастику, поздно ложатся спать, а в свободное время смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. Третья часть учащихся регулярно обедают в школьной столовой, еще одна третья часть – изредка, остальные не питаются в школе. Никто из учащихся не пробовал спиртное, наркотические вещества, не курил.

Результаты данных мероприятий позволили определить, что:

- подавляющее большинство учеников (80%) соблюдают установленный режим дня,
- ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику 50% детей,
- режим и рацион питания у 83% учеников соответствует принципам здорового образа жизни,
- ежедневно соблюдают правила гигиены 90% детей,
- у 30% обучающихся имеются дома книги, журналы, иные источники о здоровом образе жизни.

Со слов классного руководителя: дети воспитываются в благополучных семьях.

По результатам предварительного исследования школьники были разделены на две равных группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой.

Далее, по выбранным методикам Н.С. Гаркуши [26] и Э.Н. Вайнера [19] был выявлен исходный уровень представлений и понятий школьников о здоровье и здоровом образе жизни; установлена степень интереса к своему здоровью; выявлены умения детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике.

Для определения наличия знаний о здоровье и способах его сохранения использовалась анкета «Гармоничность образа жизни». Автор методического пособия «Мониторинг показателей здоровья обучающихся» [26], Н.С. Гаркуша, пишет: «Целью данной методики является оценка наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Дети должны самостоятельно ответить на такие вопросы, как:

- Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
- Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
- Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
- Обедаете ли в школьной столовой?
- В котором часу ложитесь спать?
- Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?
- Как Вы чаще всего проводите свободное время?

Шкала для оценивания результатов анкетирования включает три уровня:

- Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

- Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.
- Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней».

По итогам анкетирования «Гармоничность образа жизни» (автор Н.С. Гаркуша) установлено, что высокий уровень сформированности здорового образа жизни имеют 5 человек, средний – 15, у 10 детей констатирован низкий уровень. Данные анкетирования внесены в таблицу 4 и графически представлены на рисунке 1.

Кроме этого, в работе применялся опросник «Факторы, влияющие на здоровье человека», основанный на анализе факторов самооценки уровня здоровья по опроснику Э.Н. Вайнера [19]. Опираясь на данные факторы, были составлены вопросы, на которые учащимся надо было дать ответы не из предложенных вариантов, а самостоятельно:

Цель: анализ факторов, которые в нашем повседневном поведении помогают и которые вредят здоровью.

Инструкция: испытуемым следовало ответить на вопросы относительно факторов, влияющих на здоровье человека: положительных и отрицательных.

Дети должны самостоятельно ответить на такие вопросы, как:

- Образ жизни, привычки и поведение человека влияют на его здоровье. Перечислите известные вам факторы, негативно сказывающиеся на здоровье.
- Напишите, какие факторы внешней среды, кроме загрязнения воздуха, могут негативно влиять на здоровье.

- Как Вы думаете, может ли вовремя сделанная прививка от гриппа защитить человека от тяжелой формы его протекания в случае, если он заболел гриппом?
- Перечислите известные Вам факторы, позитивно влияющие на здоровье человека.
- Могут ли некоторые болезни передаваться от родителей ребенку? Если да, то какие?

Таблица 4 – Индивидуальные результаты анкетирования участников исследования по методике «Гармоничность образа жизни», до педагогического эксперимента

Ф.И.	Количество баллов	Уровень: В – высокий, С – средний, Н - низкий
Василий Г.	80	В
Вячеслав Г.	40	Н
Авдей Ф.	65	С
Сергей Ш.	55	С
Максим Г.	25	Н
Иван К.	50	С
Дмитрий Л.	40	Н
Денис М.	80	В
Арсений Ф.	35	Н
Матвей О.	50	С
Артемий Т.	50	С
Артем Г.	50	С
Павел П.	45	Н
Тарас Б.	65	С
Вадим З.	65	С
Игорь С.	60	С
Руслан Т.	45	Н
Федор Ж.	80	В
Сергей Я.	40	Н
Даниил Л.	70	С
Тимур П.	20	Н
Александр О.	65	С
Константин К.	45	Н
Анатолий Л.	50	С
Святослав П.	25	Н
Николай С.	75	С
Мирослава Н.	60	С
Матвей С.	80	В
Евгений Р.	60	С
Вадим З.	80	В

Шкала для оценивания результатов опроса следующая:

Высокий – верно ответил на все 5 вопросов

Средний – верно ответил на 2-4 вопроса

Низкий – не может ответить ни на один вопрос верно

Затем, полученные сведения заносятся в таблицу и из полученных сведений формируются общие данные о группах испытуемых.

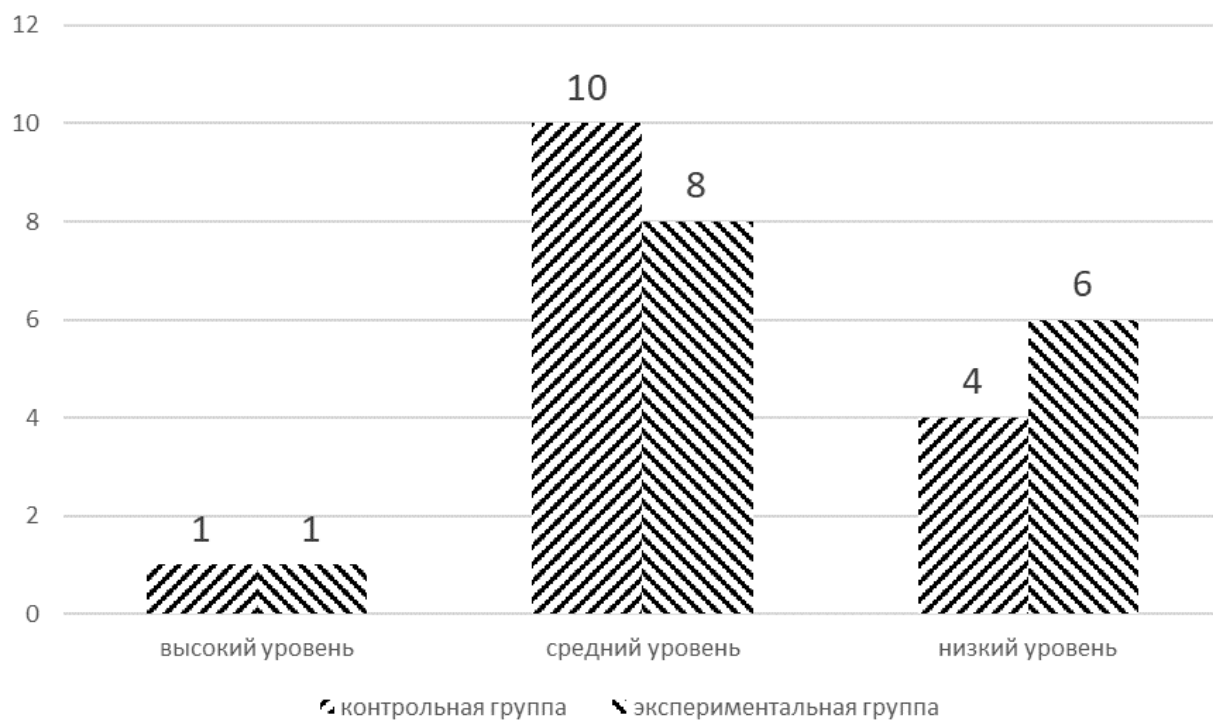


Рисунок 1 – Результаты анкетирования «Гармоничность образа жизни», исходный уровень

Опрос «Факторы, влияющие на здоровье человека» показал, что только 2 ребенка имеют высокий уровень сформированности здорового образа жизни, 18 – средний и 10 человек – низкий. Данные опроса занесены в таблицу 5 и графически представлены на рисунке 2.

Анализ результатов опроса показывает, что по сравнению с предыдущей методикой, где надо было выбирать из предложенных вариантов ответа, опрос оказался сложнее, поскольку требовал от учащихся

более творческого подхода. Только два человека (Кирилл Т., Матвей С.) смогли ответить верно на все пять вопросов, десять учащихся не смогли ответить ни на один вопрос, 18 учеников ответили верно на 2-4 вопроса.

Таблица 5 – Индивидуальные результаты анкетирования участников исследования по опроснику «Факторы, влияющие на здоровье человека», до педагогического эксперимента

Ф.И.	Номер вопроса (+ верно, - неверно)					Итог	Уровень: В – высокий С – средний Н - низкий
	1	2	3	4	5		
Василий Г.	+	+	+	-	-	3	С
Вячеслав Г.	-	+	+	-	-	2	С
Авдей Ф.	-	-	-	-	-	0	Н
Сергей Ш.	-	-	-	-	-	0	Н
Максим Г.	-	-	-	-	-	0	Н
Иван К.	+	-	+	-	-	2	С
Дмитрий Л.	+	-	+	+	-	3	С
Денис М.	+	+	+	-	-	3	С
Арсений Ф.	+	-	+	-	-	2	С
Матвей О.	-	-	-	-	-	0	Н
Артемий Т.	+	+	-	-	+	3	С
Артем Г.	+	+	-	-	-	2	С
Павел П.	-	-	+	+	-	2	С
Тарас Б.	-	-	+	-	+	2	С
Вадим З.	+	+	+	+	+	5	В
Игорь С.	+	+	-	-	-	2	С
Руслан Т.	+	-	+	+	-	3	С
Федор Ж.	-	-	-	-	-	0	Н
Сергей Я.	-	-	-	-	-	0	Н
Даниил Л.	+	-	+	+	-	3	С
Тимур П.	-	-	-	-	-	0	Н
Александр О.	-	-	+	+	-	2	С
Константин К.	-	-	-	-	-	0	Н
Анатолий Л.	-	-	-	-	-	0	Н
Святослав П.	-	+	+	-	-	2	С
Николай С.	-	-	-	-	-	0	Н
Мирослава Н.	-	-	+	+	-	2	С
Матвей С.	+	-	+	+	-	3	С
Евгений Р.	+	+	+	+	+	5	В
Вадим З.	+	-	+	+	-	3	С

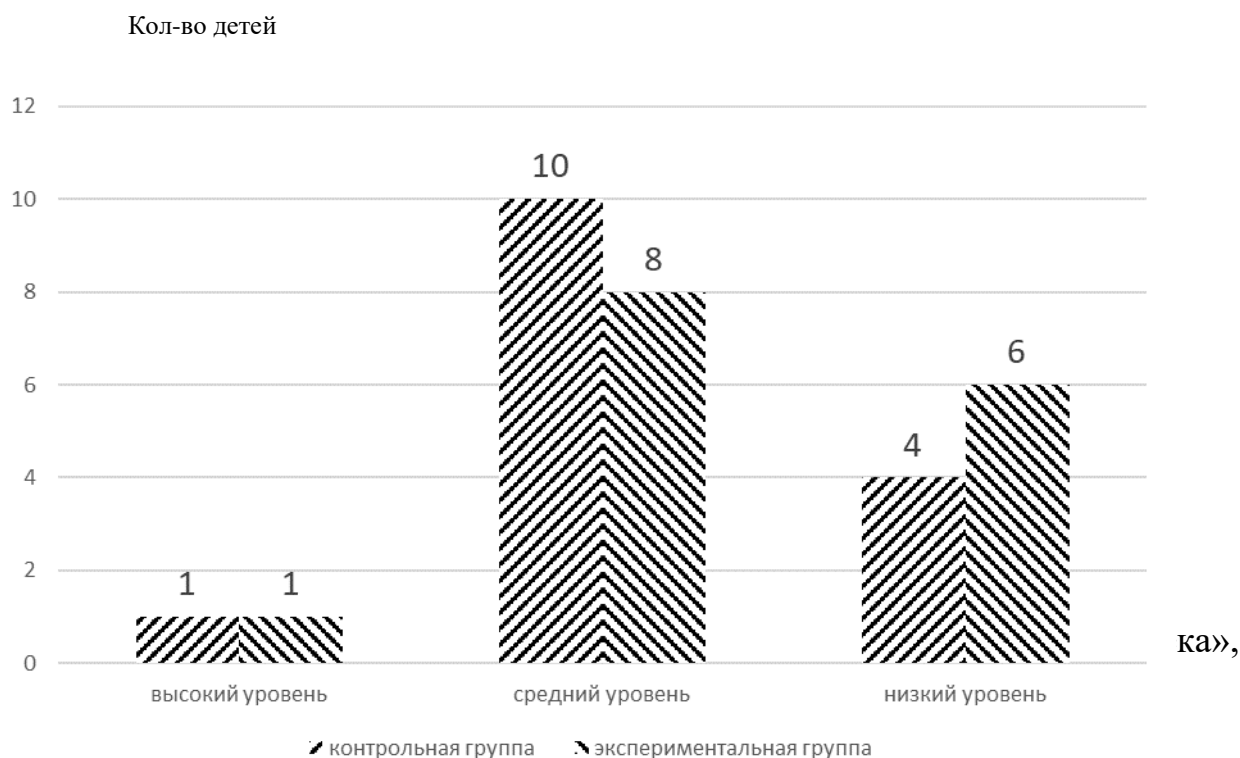


Рисунок 2 – Результаты опроса «Факторы, влияющие на здоровье человека», исходный уровень

Так, практически никто, кроме Матвея С., Анатолия Б. и Кирилла Т. не знает, могут ли передаваться болезни по наследству или нет. Затруднения в ответах вызвал вопрос о факторах, негативно сказывающихся на здоровье. Учащимися были перечислены такие факторы, как недосыпание, курение, употребление алкогольных напитков, а также болезни человека.

Неожиданным оказалось количество ответов «нет» на вопрос о положительном влиянии сделанной прививки от гриппа на течение болезни. Так, больше половины учащихся считают, что вовремя сделанная прививка не защищает от тяжелого течения болезни. В итоге, уровень сформированности культуры здорового образа жизни по результатам опроса выглядит следующим образом:

- высоким уровнем обладает 2 ребенка (6,7 %),
- средним – 18 (60%),

– низким – 10 обучающихся (33,3%).

Для обобщения полученного материала двух методик и определения уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у младших школьников применялась шкала оценивания, описанная в главе 2.

Таким образом, высоким уровнем сформированности всей изучаемой совокупности обладает 6 обучающихся или 20%, средним – 20 учеников или 66,7%, низким – 4 ребенка или 13,3% (рисунок 3)

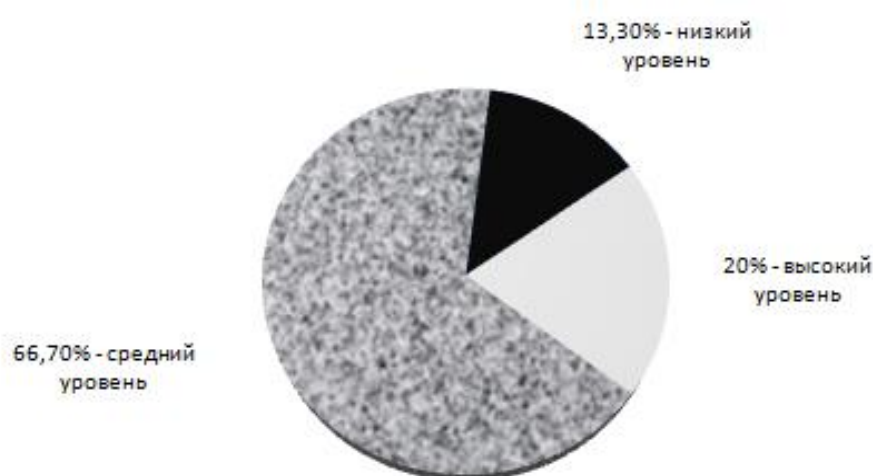


Рисунок 3 – Результаты констатирующего этапа сформированности культуры здоровья у участников исследования, %

В ходе констатирующего эксперимента выявлено, что большинство учеников имеют средний уровень сформированности культуры здорового образа жизни. Ученики ориентируются в вопросах сферы здоровья, однако знания недостаточно полные. Дети допустили ошибки, отвечая на вопросы о режиме дня, правильного питания, гигиены.

Ученики с высоким уровнем осведомленности о здоровье и здоровом образе жизни знают основные компоненты здорового образа жизни, понимают значение понятия здоровья. Эта часть опрошенных соблюдает режим дня, правила личной гигиены, питания.

Дети с низким уровнем сформированности культуры здорового образа имеют фрагментарные знания, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует. Ребята на большую часть вопросов ответили неправильно, либо вовсе не ответили.

Таким образом, стала очевидной необходимость разработки системы внеурочных занятий по формированию культуры здоровья у младших школьников, что было реализовано на формирующем этапе экспериментального исследования.

На формирующем этапе исследования, в период с декабря 2021 года по май 2022 года, школьникам экспериментальной группы были предложены занятия внеурочной рекреационной деятельности по разработанной нами программе «Академия здоровья». Личностно-ориентированная программа взаимодействия с ребенком была построена с использованием примеров программы «Здоровый образ жизни» Климовой М.С. [22], проекта учителя начальных классов Рубцовой И.В. [22], на основании ЗОЖ-квеста «Здоровым быть здорово!» Гречишниковой К.А. [22].

Рекреационная программа «Академия здоровья» включает в себя занятия познавательного, воспитательного, физкультурно-оздоровительного характера. В модели интегрированы следующие подходы с учетом возраста детей: арт-терапия, подвижные игры, здоровое питание, чтение. Программа рассчитана на 14 часов внеурочной деятельности, включает в себя 14 мероприятий, среди которых беседа-викторина, рисование, составление индивидуального режима дня ребенка, совместное чтение энциклопедии, приготовление витаминизированного салата, показ видеофильма, подвижные игры. Занятия по программе проводились еженедельно в период проведения классного часа в количестве 6 занятий (беседа-викторина, составление индивидуального режима дня, чтение энциклопедии и составление комплекса мероприятий для ухода за кожей, игра на свежем воздухе «Здоровая прогулка», показ видеофильма и русские народные подвижные игры).

Таблица 6 - Рекреационная программа «Академия здоровья»

Наименование занятия (мероприятия)	Кол-во часов	Содержание занятия
Введение	45 мин	Знакомство с правилами техники безопасности, правилами поведения, в т.ч. на занятиях физическими упражнениями, сдача входных тестов (бег, челночный бег, отжимания/подтягивания)
Теоретическая часть (1 час)		
Беседа-викторина о здоровом образе жизни	30 мин	Предлагаются вопросы, на которые учащиеся дают ответы, предполагающие совместное коллективное обсуждение
Арт-минутка	30 мин	Вырази свое отношение к здоровому образу жизни с помощью рисунка. Что ассоциируется у ребенка со здоровым образом жизни? Обсуждение мнений, результатов, лучшие рисунки по мнению учащихся – в классе на выставке!
Практическая часть (5 часов)		
Основы здорового образа жизни		
Режим дня, учебы и отдыха	45 мин	Беседа: индивидуальность построения режима дня, значение режима дня для сохранения здоровья, учебы. Правила рациональной организации учебной деятельности, чередование учебы и отдыха. Практика: составление индивидуального режима дня на неделю
Здоровье и здоровый образ жизни	45 мин	Групповая дискуссия: разделить группу на 2 команды – «ленивцы» и «активисты», факторы, влияющие на здоровье, правила и нормы. Показать с помощью двух команд, что будет, если не соблюдать правила здорового образа жизни.
Внешние факторы	45 мин	Совместное чтение энциклопедии «Однажды в мире вирусов и бактерий», обсуждение правил личной гигиены Практика: каждому составить комплекс мероприятий по одному направлению, например, уход за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью и т.д.
Основы рационального питания	1 час	Беседа: значение витаминов в организме человека, правила питания, вред переедания Конкурс пословиц и загадок о питании, победитель получает фрукт! Практика: сделать витаминизированный салат и съесть
Значение физкультуры и закаливания	1 час	«Здоровая прогулка»: на свежем воздухе в процессе ходьбы возле школы: провести конкурс загадок, рассказать о принципах закаливания и тут же проверить, кто и во что одет, кому жарко, кому холодно. Найти ошибки! Практика: игра «Попади в цель»!
Вредные привычки	30 мин	Показ видеофильма о вреде курения, алкоголя

Продолжение таблицы 6

Подвижные игры		
История возникновения игр, виды игр, правила	1 час	Беседа, показ видеофильма Практика: каждый называет любимую подвижную игру, выбираем 2-3 игры, играем
Игры малой подвижности	1 час	Игра-приветствие «Поймай привет», на развитие внимания – «Волна», «Летает – не летает», на координацию – «Болотные кочки», на развитие слуха – «Где звенит?»
Игры с предметами	1 час	С мячом «Раз, два, три – лови!», «Удержи мяч», с обручами – «Теремок», «Прокати – не урони»
Игры большой подвижности	1 час	Русские народные игры «Горелки», «Пятнашки», «Лапта», «Третий лишний»
Сюжетно-ролевые игры	2 часа	Теория: характеристика той или иной игры, особенности, правила Практика: «Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Заверши фразу»
Хороводные игры	1 час	Теория: история возникновения игр Практика: игра «Пошла коза по лесу», «Ой, калина, калина»

Использовались малогрупповые (3-4 человека), групповые (6-8 человек) формы работы для повышения мотивации ребенка к формированию здорового образа жизни. Программа составлена таким образом, что в используемых в ней формах проведения занятий дети применяют имеющиеся у них знания, умения и навыки.

Цель программы: формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни учащихся; формирование потребности в здоровье и сознательном отношении к нему учащихся; оздоровление детей, профилактика заболеваний; формирование нравственной культуры, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию; научить использовать полученные знания в повседневной жизни, причем не только в школьном возрасте, а помочь сделать так, чтобы здоровый образ жизни был состоянием души, в каком бы возрасте не находился человек.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что она направлена на решение задач не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания. Оригинальные идеи и творческий подход, элементы

исследовательской деятельности во взаимодействии с подвижными заданиями и играми позволяют учащимся младших классов усваивать основные термины и правила здорового образа жизни, приобретать в игровой, более доступной и нескучной для них форме новые умения и навыки, развивают индивидуальные творческие способности, двигательные качества.

3.2. Обоснование эффективности программы внеурочных занятий по формированию культуры здорового образа жизни у учащихся начальной школы

После проведения формирующего эксперимента был произведен контрольный срез уровня сформированности культуры здоровья по выделенным компонентам у учащихся экспериментальной группы по тому же диагностическому инструментарию, что и на констатирующем этапе. Цель контрольного этапа - определение эффективности влияния рекреационных занятий программы «Академия здоровья» на формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Задачи контрольного этапа: провести повторную диагностику, проанализировать полученные результаты, сравнить результаты диагностики уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.

Полученные в ходе контрольного этапа данные представлены в таблице 7 и на рисунке 4.

В рамках исследования школьникам было предложено пройти шесть мероприятий из программы «Академия здоровья».

Таблица 7 - Индивидуальные результаты итогового уровня сформированности культуры здоровья

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
И.Ф.	Анкета «Гармоничность образа жизни»	Опрос «Факторы, влияющие на здоровье человека»	В-высокий С-средний Н-низкий	И.Ф.	Анкета «Гармоничность образа жизни»	Опрос «Факторы, влияющие на здоровье человека»	В-высокий С-средний Н-низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
Василий Г.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)	Вадим З.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)
Вячеслав Г.	Низкий (1)	Средний (2)	С (1,5)	Игорь С.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)
Авдей Ф.	Средний (2)	Низкий (1)	С (1,5)	Руслан Т.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)
Сергей Ш.	Средний (2)	Низкий (1)	С (1,5)	Федор Ж.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)
Максим Г.	Низкий (1)	Низкий (1)	Н (1)	Сергей Я.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)
Иван К.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)	Даниил Л.	Средний (2)	Низкий (1)	С (1,5)
Дмитрий Л.	Низкий (1)	Средний (2)	С (1,5)	Тимур П.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)
Денис М.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)	Александр О.	Средний (2)	Низкий (1)	С (1,5)
Арсений Ф.	Низкий (1)	Средний (2)	С (1,5)	Константин К.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)
Матвей О.	Средний (2)	Низкий (1)	С (1,5)	Анатолий Л.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)
Артемий Т.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)	Святослав П.	Средний (2)	Высокий (3)	В (2,5)
Артем Г.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)	Николай С.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)
Павел П.	Низкий (1)	Средний (2)	С (1,5)	Мирослав Н.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)
Тарас Б.	Средний (2)	Средний (2)	С (2)	Матвей С.	Средний (2)	Высокий (3)	В (2,5)
Кирилл Т.	Средний (2)	Высокий (3)	(2,5)	Евгений Р.	Высокий (3)	Средний (2)	В (2,5)

Так, в рамках беседы-викторины «Гигиена – залог здоровья» детям было предложено отгадывать загадки, заканчивать предложения, расшифровать анаграммы, вспомнить стихи о гигиене.

Кол-во детей

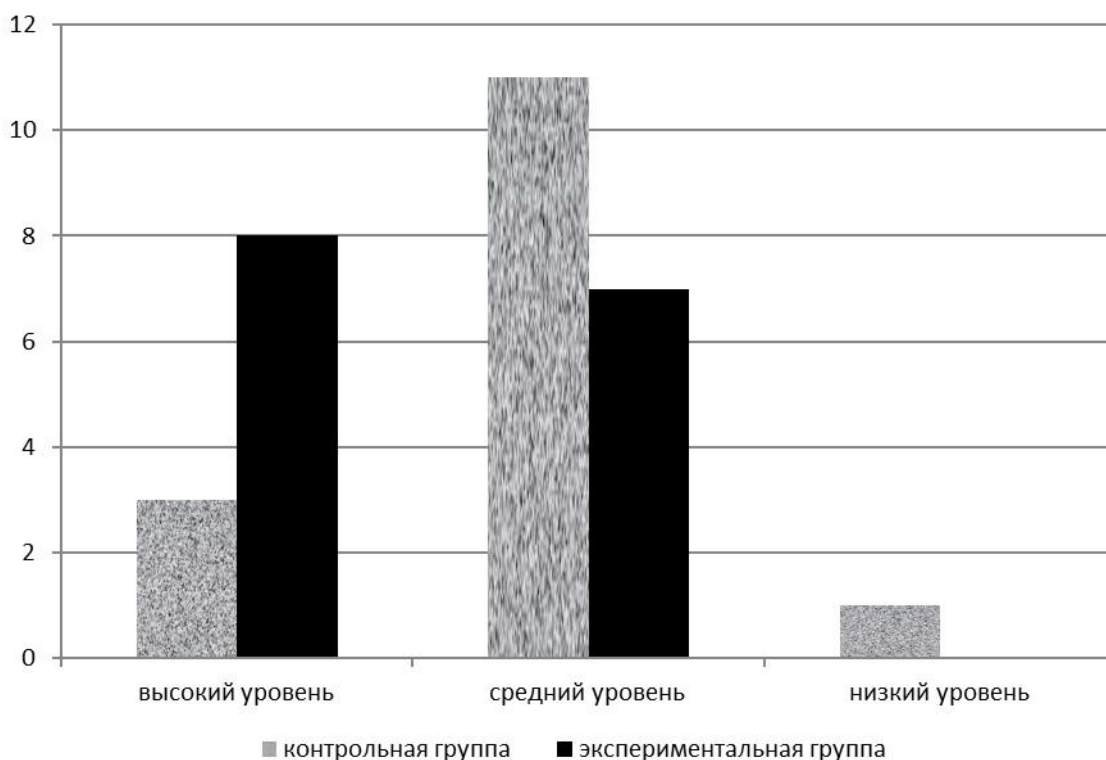


Рисунок 4 - Качественная характеристика сформированности культуры здорового образа жизни на контрольном этапе

При проведении данного занятия больше внимания уделялось учащимся с исходным низким уровнем сформированности культуры здоровья. Неожиданно Александр О., имеющий низкий уровень по обеим методикам, вел себя активно, давал правильные ответы и «заработал» поощрительный приз. Участвуя в конкурсе «Собери пословицу» он быстрее всех собирал верную пословицу из фантиков с отдельными словами, правильно разъяснял смысловое значение пословицы. Даниил Л., также имеющий низкий уровень сформированности, правильно собрал пословицу и объяснил ее смысл, а в конце занятия достал из рюкзака расческу и причесался (был взъерошенным в начале занятия)!

В рамках беседы о режиме дня ребята, с учетом посещаемых кружков и секций, выполнения домашнего задания и иных обязанностей по дому, составляли индивидуальный режим дня на неделю. В ходе мероприятия можно отметить, что домашнее задание по составлению индивидуального

режима дня на неделю получили Анатолий Л., Александр О и Даниил Л., которые в рамках анкетирования на констатирующем этапе его не соблюдали.

На занятии, включающем чтение энциклопедии Е. Ульевой «Однажды в мире вирусов и бактерий», детям, разбитым по мини-группам, было дано задание составить комплекс мероприятий по уходу за телом, волосами, обувью, а затем, ими обменяться и дополнить.

Особенно порадовала ребят «Здоровая прогулка» на свежем воздухе, где по ходу прогулки возле школы и поля было рассказано о закаливании и тут же было проверено, по погоде ли одеты дети. Закончилась прогулка игрой в снежки. Практически все дети вели себя активно, улыбались, а некоторых из них пришлось с трудом заводить обратно в школу по окончанию занятия.

На следующем занятии школьникам был предложен совместный просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма» о вреде курения. На подвижном занятии в спортивном зале ребята играли в игру «Охотники и утки», при этом форма проведения занятия была свободной, добровольной. Ребята сами определились, кто и в какой команде будет, Руслан Т. и Даниил Л. захотели быть судьями: считали количество «подстрелянных» уток. Дети более охотно и организованней шли на контакт, а Александр О. в начале занятия сказал, что стал соблюдать режим дня.

Отрадно, что часть детей стали ходить на лыжах в выходные дни. В результате можно сделать вывод, что личный пример в силу возраста исследуемых детей также производит впечатление и оказывает положительный эффект на формирование культуры здорового образа жизни. Учитель, пропагандирующий и проводящий занятия по формированию культуры здорового образа жизни, должен в первую очередь сам неукоснительно следовать данным правилам.

Заключительным этапом педагогического эксперимента в рамках разработки и внедрения во внеурочную деятельность программы

рекреационных мероприятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, стала итоговая диагностика исследуемых показателей.

Так, исходный уровень сформированности культуры здоровья в экспериментальной группе выглядел следующим образом: детей с высоким уровнем сформированности было – 3 человека, средним – 9, низким – 3.

Итоговые показатели изменились следующим образом: детей с высоким уровнем сформированности стало – 8 (динамика +5) человек, средним – 7 (-2), низким – 0 (-3).

К примеру, Руслан Т. не мог на констатирующем этапе эксперимента ответить (продолжить) ни на один вопрос из опросника «Факторы, влияющие на здоровье человека»; после проведения рекреационных мероприятий программы «Академия здоровья» уже имел представление о факторах, позитивно и негативно влияющих на здоровье человека (курение, отсутствие физических упражнений, плохая экология).

У Федора Ж. произошел значительный рост в понимании и осознании важности ведения здорового образа жизни. Ученик включил в свой распорядок дня утренние физические упражнения, стал больше времени проводить на свежем воздухе. Имея неусидчивый, вспыльчивый характер, испытываемый на контрольном этапе тестирования ответил, что плохой характер и вредные привычки не должны иметь место у него.

Игорь С. пересмотрел свое отношение ко времени, проводимом в интернете и просмотру телевизора в сторону их уменьшения, понял, что ему необходимо больше времени проводить на свежем воздухе.

Сергей Я. и Константин К., стали практиковать лыжные прогулки вместе с родителями. При этом, Сергей настолько заинтересовался темой бактерий и вирусов, что записался в школьный кружок по биологии.

Святослав А., не очень активно проявляющий себя на занятиях, на контрольном тесте ответил на все вопросы, связанные с факторами, влияющими на здоровье человека.

Незначительный скачок произошел у Александра О. Мальчик неусидчивый, с хорошим воображением, практически каждое действие обсуждал, проговаривал вслух, на выходе отказался написать контрольный тест, но, если взять во внимание, что он практически участвовал во всех заданиях, то можно надеяться, что он также сформировал более высокий интерес к своему здоровью. Вторым ребенком, у которого исходный уровень сформированности культуры здорового образа жизни был низким, является Даниил Л. Ребенок тоже практически во всех мероприятиях участвовал, но он в отличие от Александра О. отличается неулыбчивостью, молчаливостью. Его знания на выходе также не претерпели особых изменений, но итоговый уровень сформированности у него – средний.

Таким образом, в экспериментальной группе почти каждый ребенок приобрел новые знания и стал применять их на практике. Так, при итоговом тестировании по методике Гаркуши Н.С. «Гармоничность образа жизни» установлено, что:

- стали ранее 22 час. ложиться спать: Игорь С., Матвей С., Анатолий Л.,
- дольше бывать на свежем воздухе: Александр О., Сергей Я., Федор Ж., Тимур П., Вадим З., Анатолий Л., Даниил Л.,
- стали делать по утрам физическую зарядку: Константин К., Федор Ж., Анатолий Л., Даниил Л.,
- стали закаляться по утрам Вадим З., Игорь С.

Кроме того, в целом, по обеим группам, участвующим в исследовании, наблюдается положительная динамика в сформированности основ здорового образа жизни, по сравнению с констатирующим этапом педагогического эксперимента:

- детей с высоким уровнем сформированности стало – 11 чел., или 36,7% (динамика +16,7%) ,
- со средним уровнем – 18 чел., или 60% (-6,7%),
- с низким уровнем – 1 чел., или 3,3 % (+10 %).

Таким образом, всего один человек из тридцати участников исследования имеет на конец учебного года низкий уровень сформированности основ здорового образа жизни (не участвовал в программе «Академия здоровья»), высокий уровень сформировался у 11 человек.

Внеурочные рекреационные занятия, проведенные с детьми, позволили повысить уровень физической подготовленности школьников. Так, показатели предварительного тестирования по предложенным тестам характеризовались отсутствием значительной разницы между участниками экспериментальной и контрольной группами (таблица 8).

Таблица 8 - Показатели предварительного тестирования уровня физической подготовленности у участников исследования

Тесты		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница в ед.	t
Бег 30 м (сек)	X	6,74	6,72	0,02	0,13
	σ	0,08	0,12		
Челночный бег 3x10 (сек)	X	10,63	10,24	0,39	0,53
	σ	1,94	1,42		
Прыжок в длину с места, см	X	130,97	132,56	1,59	0,17
	σ	2,61	3,02		
Подтягивание, раз	X	4,0	4,46	0,46	0,65
	σ	2,67	2,92		

Примечание: X - среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, t - критерий Стьюдента

Результаты же повторного тестирования, после проведения педагогического эксперимента (внеурочных рекреационных занятий) свидетельствуют о существенной разнице между экспериментальной и контрольной группами (таблица 9).

Если, при исходном тестировании разница между показателями экспериментальной и контрольной групп в беге на 30 метров составляла всего 0,02 сек., то после проведения внеурочных рекреационных занятий - уже 0,58 сек., в пользу испытуемых экспериментальной группы.

Таблица 9 - Показатели тестирования у участников исследования после проведения педагогического эксперимента

Тесты		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница в ед.	t
Бег 30 м (сек)	X	5,57	6,15	0,58	2,11
	σ	0,06	0,09		
Челночный бег 3x10 (сек)	X	9,26	9,95	0,69	0,02
	σ	0,97	0,75		
Прыжок в длину с места, см	X	154,85	140,69	14,16	3,18
	σ	3,89	4,17		
Подтягивание, раз	X	5,2	4,26	0,94	0,36
	σ	2,54	2,90		

Примечание: X - среднее арифметическое, s - среднее квадратическое отклонение, p - степень достоверности, t - критерий Стьюдента

В челночном беге на исходном этапе разница в среднем времени прохождения данного испытания обеими группами практически не чувствовалась (0, 39 сек.), то после внеурочных рекреационных занятий ребята из экспериментальной группы оказались быстрее детей контрольной группы и улучшили предыдущий результат тестирования почти на секунду.

Также более заметное улучшение показателей у испытуемых экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы (разница между группами в пользу экспериментальной - 14, 16 см), произошло и в прыжках в длину.

В тесте «Подтягивание» на начальном этапе разница между группами составляла 0,46 раз, в то время, как при повторном тестировании ребята из экспериментальной группы обошли детей контрольной группы почти в 2 раза (разница - 0,94 раз).

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что внеурочные рекреационные занятия по программе «Академия здоровья» положительно повлияли на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности исследуемых детей.

Выводы по главе

Процесс формирования отношения к здоровью как к ценности должен строиться с учетом психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста: в игровой форме, быть разноплановым с соблюдением современных педагогических технологий, а также отвечать принципам комфортного психоэмоционального режима.

В ходе констатирующего этапа экспериментальной работы был выявлен недостаточный уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников. Полученные результаты стали основанием для разработки рекомендаций по формированию здорового образа жизни младших школьников.

На основе анализа и обобщения учебно-методической литературы, была разработана авторская методика «Академия здоровья», в соответствии с которой было организовано экспериментальное исследование по формированию основ здорового образа жизни.

После проведенного исследования в контрольной группе, где не применялась авторская методика «Академия здоровья», значимых изменений в уровне сформированности знаний о здоровом образе жизни не произошло.

В экспериментальной группе произошли существенные положительные изменения в уровнях сформированности культуры здоровья и физической подготовленности.

Заключение

Понятие здорового образа жизни учащихся не ограничивается отсутствием вредных привычек, наличием режима дня, правильным рационом питания и процедурами общего закаливания. Здоровый образ жизни - это целый комплекс компонентов, это некий стиль жизни, куда входит, прежде всего, отношение к себе, другим людям, мировоззрение в целом, жизненные цели.

Процесс формирования отношения к здоровью как к ценности должен строиться с учетом психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста: в игровой форме, быть разноплановым с соблюдением современных педагогических технологий, а также отвечать принципам комфортного психоэмоционального режима.

В ходе констатирующего этапа экспериментальной работы был выявлен недостаточный уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников. Полученные результаты стали основанием для разработки рекомендаций по формированию здорового образа жизни младших школьников.

На основе анализа и обобщения учебно-методической литературы, была разработана авторская методика «Академия здоровья», в соответствии с которой было организовано экспериментальное исследование по формированию основ здорового образа жизни.

После проведенного исследования в контрольной группе, где не применялась авторская методика «Академия здоровья», значимых изменений в уровне сформированности знаний о здоровом образе жизни не произошло.

В экспериментальной группе произошли существенные изменения в уровне сформированности культуры здоровья, уровне физической подготовленности. При обработке результатов для вычисления динамики и окончательного результата использовалась пропорция путем перемножения крайних членов пропорции со средними (крест-накрест).

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d}, \text{ то } ad = bc, \quad (1)$$

где: a – 100% , b – общее количество человек, c – число (в %), которое нужно найти, d – количество человек с тем или иным уровнем сформированности культуры здорового образа жизни.

Таким образом, количество детей с низким уровнем сформированности культуры здорового образа жизни изменилось с 20% до 0% учащихся, количество учащихся со средним уровнем изменилось с 60% до 46,7%, количество учащихся с высоким уровнем изменилось с 20% до 53,3%. Проанализировав результаты исследования, можно отметить, что в экспериментальной группе учащиеся получили дополнительные знания и навыки по формированию личного отношения к своему здоровью, при этом, у многих из них возникла потребность применения полученных знаний на практике.

В целом можно сказать, что при составлении программы внеурочной работы рекреационно-оздоровительной направленности необходимо учитывать следующие взаимосвязанные аспекты формирования культуры здорового образа жизни:

- воспитательный, направленный на обучение бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, развитие желания следовать правилам здорового образа жизни;
- образовательный, состоящий в обучении школьников нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, где нет места вредным привычкам;
- непосредственно оздоравливающий, состоящий в профилактике заболеваний, а также развитии таких личностных качеств, как уравновешенность, выносливость, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

При этом, следует учитывать специфику обучения в той или иной школе. Образовательному учреждению с углубленным изучением каких-либо предметов следует включать в программу больше рекреационных мероприятий, отвечающих интересам детей. Эти мероприятия формировать совместными усилиями учителя начальной школы, учителя физического воспитания и родителей. Кроме того, с учетом психолого-личностных особенностей детей, вовлекая их в программу по формированию культуры здорового образа жизни, разработать систему поощрений учащихся. На отдельных мероприятиях программы, связанных с двигательной деятельностью, выявлять физически одаренных детей, убеждать их к посещению тех или иных секций, привлекать во внеурочные рекреационные мероприятия партнеров, тренеров спортивных школ, другие ведомства.

Список используемой литературы

1. Акимова Л.А. Педагогика здоровья: монография / Л.А. Акимова, Е.М. Голикова, Н.В. Сократов. Оренбург, 2013. 85 с.
2. Акимова Л.А. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в контексте реализации стандартов нового поколения // Основы безопасности жизни. 2015. №11. С.49-54
3. Алимova Т. Г. Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2016. № 8. С.43-54.
4. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 5–7.
5. Антропова М. В., Кольцова М. М., Терехова Н.Т. Влияние двигательной активности на развитие ребенка. М.: Физкультура и спорт, 2005. 188с.
6. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. С.72 – 74.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 2015. № 4. С. 2–7.
8. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Теор. и практ. физ. культ. 2014. № 4. – С. 3 –5.
9. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. Ставрополь: изд-во СГУ, 2011. С. 30 – 31.

10. Башкирева Т. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем: монография. Рязань: Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина, 2018. 167 с.
11. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. СПб.: Наука, 2013. 125с.
12. Безруких М. М. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие для учителя: [0+]. М.: Nestlé, 2021. 79 с.
13. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. высш. пед. Завед. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер // М.: Академия, 2012. URL: http://www.nsportal.ru/sites/default/files/2017/05/17/bezrukih_m.m.vozrastnaya_fiziologiya.pdf (дата обращения: 20.12.2021).
14. Безруких М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. М.: Просвещение, 2013. 127 с.
15. Безруких М.М. Школа и здоровье: история и современность / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В.Н. Безобразова // Управление школой. 2016. №17. С. 43–47.
16. Белкова В. Н. Формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни / В. Н. Белкова, Н. Н. Чистякова // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы XI Междунар. науч.–практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 4 (11). С. 85–87.
17. Бериташвили И. С. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / И. С. Бериташвили, Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина // Молодой ученый. 2012. № 4. С. 445–447.
18. Булич Э. Г. На пути познания сущности здоровья: достижения и опасности [Электронный ресурс]: Э. Г. Булич, И. В. Муравов / URL:

<http://cyberleninka.ru/article/n/na-puti-poznaniya-suschnosti-zdorovya-dostizheniya-i-opasnosti/viewer> (дата обращения: 21.01.2022).

19. Вайнер Э. Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волинская. М.: Флинта, Наука, 2002. 22–25 с.

20. Виленский М. Я. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка/ М. Я. Виленский, О. С. Васильева. М.: Академия, 2001. 298 с.

21. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 2010. 288 с.

22. Всероссийский образовательный портал молодежного движения за ЗОЖ. [Электронный ресурс] / Всероссийская конференция. 2021. URL: [https:// ttps://za-zoj.ru/conference](https://za-zoj.ru/conference) (дата обращения: 11.01.2022).

23. Вульфович А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни: автореф. дис.... кад. пед. наук. Волгоград, 2002. 20 с.

24. Гиря А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 328–330.

25. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. М.: Речь, 2013. 160 с.

26. Гаркуша Н. С. Мониторинг показателей здоровья обучающихся: метод. пособие для классных руководителей. Старый Оскол: ИПК «Квадрат», 2004. 72 с.

27. Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья // Среднее профессиональное образование. 2006. № 11. С. 59–60.

28. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск: Альма-матер, 2003. 376 с.

29. Гебекова А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО [Электронный ресурс]//Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII международной науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). Краснодар: Новация, 2015. С. 18–21 URL: [http:// elibrary.ru/item.asp?id=24149493](http://elibrary.ru/item.asp?id=24149493) (дата обращения: 03.01.2022).

30. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Электронный ресурс] / Д. В. Григорьев, П.В. Степанов. М.: Просвещение, 2011. 223 с. // URL: http://perewerzeva.ucoz.ru/Documents/Vneuroch_deyat/vneuroch_deyatelnost_01.pdf (дата обращения: 23.12.2021).

31. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе//ФК в школе. 2010. № 7. 32–38с.

32. Девятова И. Е. Психолого–педагогическая безопасность личности ребенка в образовательной среде начальной школы: методическое пособие. – Челябинск: ЧИППКРО, 2020. 119 с.

33. Дошкольное и школьное образование в России и за рубежом: векторы развития: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2021. – 303 с.

34. Дзапарова Н. К. Педагогические основы формирования культуры здоровья младших школьников // Этническая педагогика: теория и практика: материалы всерос. конф. –Горно-Алтайск: ГАГУ, 2017. С.56-63.

35. Дружилов С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека// Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 (60). С. 654—648.

36. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika., 2014. – с.1-35.

37. Ерасов Б. С. Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников/ Б. С. Ерасов, Т. В. Емельянова. Научный альманах. 2015. № 10-2 (12). С. 170-174.

38. Замогильнов А. И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для учащихся высших учебных заведений. – Шуя: Изд-во Шуйского фил. ИвГУ, 2017. – 283 с.
39. Игонина Е. Н. Двигательная активность как фактор оздоровления студентов // Здоровье для всех. 2018. С. 66–68.
40. Калинин В. М. Вопросы здоровья человека и его связь с двигательной активностью [Электронный ресурс]: Вестник КемГУ, № 2, 2009 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-zdorovya-cheloveka-i-ego-svyaz-s-dvigatelnoy-aktivnostyu/viewer> (дата обращения: 20.01.2022).
41. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук. 77 Шадринск, 2005. 223 с.
42. Кравцова Л. М. Основы методики физического воспитания: учебно–методическое пособие для бакалавров физической культуры. Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. 70 с.
43. Лингевич О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях [Электронный ресурс] // Символ науки. 2016. No 9-2. С. 80-82. – URL: <http://www.cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 19.12.2021)
44. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник.– 2-е изд. [Электронный ресурс]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512с.: ил. URL: // http://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/osnovy-zdravoohraneniya/1.pdf (дата обращения: 14.01.2022).
45. Лобыгина Н. М. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе // А. О. Тиканов, А. Ю. Крыловский // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1. – С. 65-71.
46. Луговская М. А. Влияние физической культуры на здоровье студентов технического вуза // Молодежь и научно-технический прогресс : сборник докладов VII Международной научно-практической конференции

студентов, аспирантов и молодых ученых (10 апреля 2020 г., Старый Оскол). – В 3-х томах. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2020. – С. 272-276.

47. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2017. – 543 с.

48. Малярчук Н. Н. Концептуальные подходы к понятию «культура здоровья» // Вестн. Тюмен. гос. ун-та. – 2006. – № 1. – С. 255–265.

49. Малярчук Н. Н. Субъективная роль педагога в воспитании культуры здоровья учащихся // Медицина и образование в Сибири. – 2007. – № 4. – С. 14.

50. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс]. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 499 с. URL: <http://www.urait.ru/bcode/412696> (дата обращения: 12.01.2022).

51. Малафеева С. Н., Вершинина Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. М.: Академия, 2014. – 188с.

52. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. Образования. М.: Академия, 2012. – 208 с.

53. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней . – М.: Академия, 2011. – 320с.

54. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. М.: Медицина, 2015. 234с.

55. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2014, № 1, с. 14 – 24.

56. Назарова Е.Н, Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ред. Назарова Е.Н, Жилов Ю.Д. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 256 с.

57. Нуруллина Г. Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 1 мая 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (7). – С. 164–167.

58. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2015. - 944 с.

59. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3081-р: [издано 24.11.2020] / URL: <http://static.government.ru/media/files/5d.pdf> (дата обращения: 20.12.2021).

60. Развитие личности учащейся молодежи в процессе занятий физической культурой и спортом: коллективная монография / [Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Серёгин О. Б. и др.]; под научной редакцией профессора И. М. Туревского. – Тула: ТППО, 2017. – 395 с.

61. Рубинштейн С. Л. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. – СПб.: Лань, 2016. 372 с.

62. Рылова Т. Н. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений [Электронный ресурс] / диссертация канд. пед. наук: 13.00.01. – Кемерово, 2007. - 196 с. URL: <http://www.dissercat.com/content/organizatsionno-pedagogicheskie-usloviya-sozdaniya-zdorovesberegayushchei-sredy-obrazovateln>(дата обращения: 04.01.2022).

63. Сивцова А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с

детьми старшего дошкольного – младшего школьного возраста / А.М. Сивцова. – Автореферат диссертации ... к.п.н. – СПб., 2008. – 24 с.

64. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике [Электронный ресурс]. – М.: АРКТИ, 2008. – 28 с. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=20043247> (дата обращения: 05.01.2022).

65. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. - Ставрополь, СГУ, 2012. - 111с.

66. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2014. - 270 с.

67. Синицын Ю. Н. Основы духовно–нравственного воспитания: учебное пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2020. – 180 с.

68. Сковородкина И. З. Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста: [учебное пособие для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО по специальности "Преподавание в начальных классах"]. – Москва: Академия, 2018. – 318 с.

69. Столяров В. И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно–спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч. II [Текст]: монография. М.: Русайнс, 2017. 190 с.

70. Тиссен П. П. Теория и методика обучения физической культуре: учебно–методическое пособие. Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. 127 с.

71. Токарева Ю. А. Психологические основания формирования здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении: монография. – Шадринск: Шадринский дом печати, 2020. – 208 с.

72. Трещева О.Л. Валеология: факультативный курс для 1-го класса: Учебное пособие. Омск, 2013. - 31 с.

73. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 2015, № 8, с. 8-11.

74. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] / URL: <http://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 17.12.2021).

75. Фурманов А.Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / Фурманов А.Г, Горовой В.А. Мозырь: УОМГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. 201с.

76. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В Плеханова», 2020. – 236 с.

77. Хлебникова Е. С. Методические рекомендации по организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на открытом воздухе / Е. С. Хлебникова, Н. В. Тютюкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ» (26-27 мая 2022 г., Уфа). – Уфа, 2022. – С. 234-237.

78. Эмоциональное здоровье учащихся как параметр внутришкольной оценки качества образования в аспекте валеологического подхода: учебно-методическое пособие / Баранова О. И., Медведева О. А., Краева С. Н. и др.; ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет МАОУ гимназия № 25. – Краснодар: Новация, 2020. – 208 с.