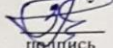


Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 З.У. Колокольникова

подпись инициалы, фамилия


« 7 » июня 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование
код-наименование направления

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА О
ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА

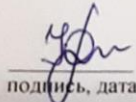
Руководитель


подпись, дата

зав. каф., канд. пед. наук
должность, ученая степень

З.У. Колокольникова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

Ю.Х. Гамирова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека»

Консультанты по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

14.06.21 *Т.В.*

подпись, дата

Т.В. Газизова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Тема ВКР трактуется как «Формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека». ВКР содержит 50 страниц текстового документа, 4 рисунка, 2 таблицы, 2 приложения, 50 использованных источников.

Ключевые слова: ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ, ЗОЖ, МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ.

Актуальность выбранной темы продиктована тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит очень остро.

Цель исследования: охарактеризовать дополнительное образование по физической культуре, направленное на формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Объект исследования: теоретические основы формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Предмет исследования: дополнительное образование по физической культуре, направленное на формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи исследования: выявить возможности для формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; проанализировать программы дополнительного образования спортивной школы с младшими школьниками; спроектировать и реализовать опытно-экспериментальную работу.

Практическая значимость заключается в возможности использования материала педагогами учреждений дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Теоретические основы формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.....	8
1.1 Возможности для формирования представлений о путях укрепления здоровья и ценностного отношения к здоровью у младших школьников в дополнительном образовании.....	8
1.2 Физическая культура как средство формирования представлений об укреплении здоровья и ценностного отношения к нему у младших школьников в дополнительном образовании (на примере спортивной школы г. Енисейска)	23
2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	30
2.1 Организация и методика опытнo-экспериментальной работы	30
2.2 Программа формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (на примере программ дополнительного образования «Лыжные гонки» и «Футбол»).....	33
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	37
Заключение.....	40
Список использованных источников	42
Приложение А	47
Приложение Б.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, понимание важности здоровья как основной социальной и личной ценности становится с каждым днем все более острой и требует активных действий, особенно со стороны образовательного учреждения, учреждений дополнительного образования, а также семьи ребенка и общества. Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года «создание для детей условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования» [38].

С позиции гуманистических идеалов здоровье выступает как ранний показатель жизнеспособности, уровня благополучия, социального и индивидуального, а также как очень важный общественный и личностный ресурс.

ФГОС НОО ставит перед собой задачи: «Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни» [41].

Несмотря на все вышесказанное, на сегодняшний день здоровье занимает не главенствующее место в системе ценностей. В результате большинство детей страдают инфантилизмом - у них не выработалось ответственное и ценностное отношение к своему здоровью.

В связи с этим главными задачами нового этапа изменений в системе образования должно быть формирование у младших школьников осознанных, прочных знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Объект исследования – теоретические основы формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Предмет исследования – дополнительное образование по физической культуре, направленное на формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Цель исследования – охарактеризовать дополнительное образование по физической культуре, направленное на формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи исследования:

1. Выявить возможности для формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
2. Проанализировать программы дополнительного образования спортивной школы с младшими школьниками.
3. Спроектировать и реализовать опытно-экспериментальную работу по формированию представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (на примере спортивной школы г. Енисейска).

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды С.Н. Водневой, М.В. Гомезо, А.Г. Маджуты, А.К. Смирнова, П.А. Виноградова и других.

Методы исследования: анализ литературы по теме исследования, эксперимент, анализ программ по спортивной подготовке по видам спорта: лыжные гонки и футбол, анализ эмпирических данных и обобщение.

База исследования: Спортивная школа г. Енисейска. В исследовании принимало участие 20 детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость заключается в возможности использования материала педагогами учреждений дополнительного образования, а также в системе повышения их квалификации.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА О ЗНАЧЕНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**1.1 Возможности для формирования представлений о путях укрепления
здоровья и ценностного отношения к здоровью у младших школьников в
дополнительном образовании**

Формирование ценностного отношения к здоровью младших школьников является очень важным аспектом воспитания. Это обусловлено важностью укрепления здоровья, которое заключается в сохранении текущего уровня здоровья, а также его повышении.

Особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников обусловлены спецификой возрастного этапа их развития, уровнем организации валеологического образования, доступностью соответствующих валеологических и здоровьесберегающих технологий.

Формирование ценностного отношения к здоровью у детей – это интегративное воспитание личности, для которого характерно включение здоровья в сферу познаний и деятельности ребенка, наличие у детей необходимых представлений о здоровье, мотивирование к необходимости сохранять здоровье, так как высшая жизненная ценность для человека его здоровье [4].

Исследованиями в области изучения здоровья и ценностного отношения к нему занимались К. Байер, П.А. Виноградов, Е.А. Воронова, В.И. Дубровский, А.Г. Маджуга, И.А. Сеницина, М.А. Морозов, Е.Н. Назарова, В.А. Пискунов и др. Особенности формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью на различных этапах возрастного развития отражены в методических материалах М.И. Бакуниной, Е.А. Вороновой, Н.В. Елжовой, А.Д. Жаркова, Е.Н. Захарова и др. Ценностный подход к здоровью базируется на регулировании поведения таким образом, чтобы важность здоровья и его сохранения была в приоритете

Поведение личности и ее отношение к миру во многом зависит от ее ценностных ориентаций, которые возникают в результате развития ценностных отношений [4].

П.А. Виноградовым были изучены понятия «здоровье» и «ценностное отношение». По его мнению, ценностное отношение к здоровью заключается в осознании, объяснении, понимании субъектом ценности своего здоровья как «функции» [6].

А.К. Смирнов описывает ценностное отношение следующим образом: «Под ценностным отношением к здоровью мы понимаем внутренний механизм поведения, направленный на сохранение здоровья, в основе которого лежит высокое значение здоровья, которое являемся необходимым условием реализации жизненных задач» [35]. На наш взгляд, это понятие более содержательное и отражает специфику данного понятия.

Представление – образ предмета, который воспроизведен человеком, который основан на его опыте [9]. В педагогике рассматривается как знание о предмете, явлении, качестве.

Формирование представлений (знаний) о ценности здоровья и путях его укрепления находится в тесном взаимодействии в формировании ценностного отношения к здоровью.

Желательно закладывать основы ценностного отношения к здоровью именно в детстве, ведь именно в этот период дети подвержены воспитательным воздействиям.

Здоровье человека обусловлено тем, какой образ жизни он ведет. Образ жизни у каждого человека индивидуален, зависит от менталитета, личностных особенностей, поведения и т.д. Основной направленностью поведения человека является удовлетворение потребностей. Даже если у нескольких человек одинаковые потребности, их поведение будет отличаться, так как каждый человек ищет для себя пути удовлетворения этих потребностей.

Здоровый образ жизни также можно охарактеризовать как систему привычек человека, полезных для здоровья. Комплекс привычек необходимо

начинать вырабатывать еще в детстве, поскольку в старшем возрасте это вряд ли будет эффективно, ввиду наличия уже сформировавшихся привычек. Если же начать прививать их в младшем школьном возрасте, в дальнейшем их легче сохранить.

Здоровый образ жизни позволяет восстанавливать и сохранять здоровье человека. В связи с этим, формирование представлений о здоровом образе жизни является очень важным вопросом государственного масштаба.

Здоровый образ жизни подразумевает формирование определенных знаний, отношений и привычек у людей. С этой целью нужно, чтобы человек автоматически следовал с пользой для здоровья элементарным правилам в процессе жизнедеятельности и гигиены.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в современном понимании включает в себя такие компоненты, как полный отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек, двигательная активность, сбалансированное питание, личная гигиена и закаливание, психологическая стабильность [17].

Анализируя возможности начальной школы (урочной деятельности и внеурочной деятельности по физкультуре) и учреждений дополнительного образования по формированию представлений о ценности здоровья и ценностного отношения к собственному здоровью, выделим их с учетом компонентов ЗОЖ (Профилактика вредных привычек, активизация двигательной активности, формирование представлений о сбалансированном питании, формирование представлений о личной гигиене и закаливании, развитие воли, эмоциональной устойчивости и психологической стабильности).

Профилактика вредных привычек (полный отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек).

На сегодняшний день системой воспитания в учебных заведениях не уделяется должного внимания формированию мотивации к здоровому образу жизни. Педагогам необходимо принимать меры, которые бы способствовали не тому, чтобы школьники отказались от вредных привычек, а тому, чтобы

они сознавали, что их не должно и появляться. Основным моментом здесь является профилактика, бороться с негативным явлением будет намного проще, если будут ясны причины его возникновения.

В общеобразовательных школах проводится работа с детьми по пропаганде ЗОЖ чаще всего в формате классных часов и конкурсов рисунков, плакатов. В спортивной школе чаще всего используются такие формы работы как беседы о вреде курения, алкоголя и ПАВ; инструктаж перед началом тренировки.

Активизация двигательной активности.

Важным элементом здорового образа жизни является двигательная активность. Разработка режима физической активности играет важную роль для улучшения общего состояния здоровья и благополучия. На самом деле, любое движение, которое заставляет сердце биться быстрее, такое как ходьба, плавание или езда на велосипеде, может быть полезным. Включение легких гантелей или других вспомогательных упражнений в план тренировки также может помочь нарастить мышцы, сжечь калории и улучшить кровообращение. Физическая активность безопасна и эффективна, когда физические упражнения начинаются постепенно, как при ходьбе, беге или плавании с низким воздействием.

На уроках физической культуры в школе даются общее представление о физической активности в той или иной области занятий разными видами спорта. В спортивной школе направление техники более узкое, изучается непосредственно, то направлении, где занимается ребенок.

Формирование представлений о сбалансированном питании.

Питание является одним из элементов здорового образа жизни, в частности для развития организма школьника, поскольку растущий организм больше нуждается в своевременном поступлении питательных веществ.

В школьной столовой если ребенок обучается в первую смену он только завтракает, а со второй смены он получает полноценный обед. В

дополнительном образовании же во время тренировочного процесса присутствует горячий чай и легкий перекус.

Формирование представлений о личной гигиене и закаливании.

Закаливание можно делать воздушным способом, солнечным, водным, а также при помощи хождения босиком. Личная гигиена и гигиенические навыки – также входит в систему формирования здорового образа жизни.

Закаливание в условиях школы и дополнительного образования можно проводить в форме солнечных ванн, сбалансированного температурного режима в помещении, с соблюдением режима нахождения на свежем воздухе.

Развитие воли, эмоциональной устойчивости и психологической стабильности.

Психологическое здоровье – еще одна составляющая здорового образа жизни. Существует мало установленных стандартов для определения психологического здоровья, поскольку оно может варьироваться от человека к человеку. Однако есть некоторые общие факторы для тех людей, которые могут считаться психологически здоровыми. По своей сути, отсутствие психических заболеваний является важной отправной точкой для определения психологического здоровья. Наиболее частые другие соображения включают общее эмоциональное состояние человека, например, счастлив ли он или она в целом, а также имеет ли он здоровую социальную жизнь с несколькими близкими связями в дополнение к механизмам преодоления стресса или сложных событий в повседневной жизни.

В целом, психологически здоровый человек будет иметь довольно позитивный взгляд на жизнь и может чувствовать себя счастливым или, по крайней мере, разумно довольным большую часть времени. Поскольку это состояние удовлетворенности может варьироваться для каждого человека, трудно установить конкретные параметры психологического здоровья таким образом.

В настоящее время стало ясно, что формирование здорового образа жизни содержит в себе развлекательную составляющую. Поскольку у

человека существует потребность в получении удовольствия, ему необходимо ее удовлетворять. В связи с этим ему необходимо формирование опыта наполнения досуга активными формами отдыха и совмещение активного вида отдыха с пассивным.

Большинство психологов и педагогов сходятся во мнении, что именно дошкольный и младший школьный возраст являются наиболее подходящими для воспитания, направленного на формирования отношения к здоровью как к ценности.

Рассмотрим некоторые новообразования младших школьников, такие как формирование произвольности и рефлексии, развитие волевых качеств у детей, сознательной регуляции их действий, а также изменение социальной ситуации развития. Мы охарактеризуем особенности эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте посредством раскрытия вышеуказанных новообразований. Формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке реализации целей, принятии решений, воспитаний воли.

Познавательная сфера.

Период младшего школьного возраста характеризуется серьезными изменениями интересов ребенка, его доминирующих чувств и объектов, которые его занимают.

Для психического развития младшего школьника характерна произвольность, которая проявляется в процессах мышления, памяти, внимания, способности самостоятельно действовать, контролировать свое поведение. Одним из новообразований является рефлексия, которая проявляется и развивается как часть познавательной сферы младшего школьника, но используется ребенком во всех сферах развития личности.

М.В. Гомезо отмечает, что уровень восприятия в младшем школьном возрасте очень высокий и лабильный, так как эмоциональная восприимчивость находится в зависимости от живого общения, нежели от конкретного факта. Младшие школьники еще признают авторитет взрослого

человека, подвержены влиянию нового, они часами могут заниматься интересными любимым делом. Основными новообразованиями младших школьников являются управление поведением, наличие абстрактного и творческого мышления и учебная деятельность [9].

Возрастные особенности младших школьников связаны с плодотворным развитием познавательных процессов, устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. Именно формирование мышления, приводят к развитию рефлексии, связано с оперированием конкретных представлений, при этом социальная незрелость школьника, его ограниченный жизненный опыт порождает ряд специфических особенностей, дающих возможность сопоставлять разные ценности, делать выбор между разными нормами.

Эмоциональная сфера.

Одним из новообразований является рефлексия. В частности, речь идет об отражении пережитого состояния и представлении желаемого состояния (сознательной картины). Осознанный выбор желаемого эмоционального состояния реализует этот образ, который является многомерным, полностью отражает связанные чувства и становится точкой отсчета.

Дети в возрасте от 6 до 7 лет должны развивать чувство уверенности в себе. Это положительно сказывается на самооценке, самодеятельности и самовосприятии, а также позволяет позаботиться о своем физическом и психическом здоровье.

Формирование эмоционально-творческих потребностей младшего школьника связано, в первую очередь, с тем, что ему необходимо прямое участие в социально-значимой деятельности и уровень затраченных усилий имеет для него большое значение, иногда в большей степени, чем результат.

Волевая сфера.

Способность учащихся проявлять силу воли заметно возрастает среди учеников первого и третьего классов. В этом возрасте начинают формироваться умственные действия, преднамеренное запоминание и извлечение учебного материала, добровольное внимание, прямое и постоянное

наблюдение, настойчивость в решении психических проблем. Если в первом и втором классе ученики выполняют деятельность в основном по отношению к взрослым, включая учителей, то в третьем классе они приобретают способность выполнять волевые действия в соответствии со своими собственными мотивами.

Это можно объяснить тем фактом, что ребенок начинает учиться в школе, а позиция ученика и педагогическая деятельность взрослого уже предъявляют довольно высокие требования к произвольному поведению.

Саморегуляция в этом возрасте широко используется, но в подавляющем большинстве случаев она носит диффузный характер и не поддерживается моральными принципами. Возможен и такой вариант, когда ученик активен в учебе, но пассивен в других видах деятельности.

Младшие школьники со слабым уровнем развития воли демонстрируют высокую и достаточно стабильную активность в изучении предметов, только если есть интерес к ним, а при изучении нелюбимых предметов высокую и устойчивую активность демонстрировали только школьники с высоким уровнем развития воли. То же самое относится, в младшем школьном возрасте, и к различным видам деятельности в которые включен ребенок.

В младшем школьном возрасте формируются и развиваются волевые качества. Как правило, в своей волевой деятельности они руководствуются только ближайшими целями, но и здесь дети этого возраста часто не имеют сдержанности, одни цели быстро сменяются другими. Из этого следует, младшим школьникам необходимо воспитывать стойкое чувство цели и выносливость.

АБС (физическое развитие).

Как уже было отмечено выше, в младшем школьном возрасте формируются основы физического, духовного, умственного и нравственного развития ребенка, а также мотивация к ведению здорового образа жизни. Мыслительные процессы ученика младших классов позволяют определять

свои дальнейшие действия, оценивать возможности, определять методы реализации.

Для формирования ценностного отношения к здоровью у младших школьников следует оценивать и понимать физиологию и психологию данного возраста.

В большинстве случаев, в период поступления в школу мозг школьника функционально и структурно развит, нервные центры участвуют в процессе обработки информации, которая была изменена с точки зрения количества и качества. Однако некоторые элементы мозга и особенно связи между ними будут формироваться еще несколько лет.

Правильная физическая форма является важной частью развития ребенка. Чтобы дети были в форме, им нужны физические упражнения. Важно, чтобы детей поощряли к занятиям спортом. Однако это не означает, что их нужно заставлять заниматься спортом так же, как это делают взрослые. Взрослые часто занимаются строгими, монотонными физическими упражнениями, такими, как бег трусцой на беговых дорожках или отжимания. Дети могут удовлетворить свои потребности в фитнесе с помощью широкого спектра мероприятий.

Физическое здоровье определяют исходя из совокупности антропометрических, химико-биологических и физиологических показателей, которые, в свою очередь, напрямую зависят и изменяются в зависимости от условий проживания человека, его возраста, пола, уровня образования.

Физическое развитие с точки зрения контроля указанных процессов зависит и контролируется множеством показателей, которые необходимо комплексно отслеживать и учитывать при организации физкультурной деятельности.

Достаточно большое влияние на факторы физического развития оказывает наследственность. Ее необходимо учитывать и принимать во внимание особенно при прогнозировании возможностей в спортивной

карьере, как фактор и способствующий физическому совершенствованию, так и сдерживающий.

Физический рост (развитие) человека определяется процессами обмена веществ и энергии в теле. Темпы изменения антропометрических показателей в разные периоды жизни различны, также есть различия исходя из половой принадлежности.

Основные физиологические параметры человека заложены его наследственностью и при благоприятных обстоятельствах развиваются по «плану», заложенному природой. Однако существуют ряд причин, способных не только нарушить заложенную последовательность развития, но и внести существенные коррективы.

Физические и физиологические параметры влияют на проявление физической силы и выносливости, наблюдая и, оценивая которые можно составить программу физической активности для достижения поставленных целей.

Значительным показателем физического развития младшего школьника является соотношение окружности головы и грудной клетки. У ребенка разница между этими двумя показателями должна быть равной половине роста. Туловище интенсивно «вытягивается», быстрее растет скелет, ребра становятся приподнятыми и еще не опускаются так, как у взрослого.

Важной особенностью физического развития детей является высокая способность нервной системы к быстрому освоению различных движений. В процессе занятий плаванием, катания на коньках, лыжах у ребенка развивается равновесие, ориентировка, ловкость.

В дошкольном и младшим школьном возрасте используют больше возможностей своего мозга, чем в любое другое время в жизни. Дети на этом этапе развивают более продвинутые социальные навыки и совершенствуют свои навыки обучения. Развивается самоконтроль, координация.

Семья играет важную роль в процессе формирования ценностного отношения к здоровью, так как младший школьник формирует свои представления в соответствии с тем, какой образ жизни ведут родители.

Формируя устойчивые ценностные ориентации в отношении здоровья и физической культуры, дети могут избежать накопления негативного опыта, связанного с вредными привычками, поддерживать потребность в физической активности и укреплять растущий организм [24].

Овладение системой социально-значимых ценностных представлений происходит в проблемной деятельности на основе анализа различных ситуаций, путем решения определенных задач, связанных с построением жизни. Младшие школьники еще признают авторитет взрослого человека, подвержены влиянию нового, они часами могут заниматься интересным и любимым делом.

Образование, направленное на воспитание характера и привитие ценностей, представляет собой попытку повлиять на учеников посредством убеждения, и как таковое оно часто остается нерелексивным. Это можно легко продемонстрировать на примерах ценностей, таких как чистота, пунктуальность, дисциплина, точность и т.д. Эти ценности всегда должны быть связаны с более высокими ценностями (справедливость, заботливость).

Спорт является интегративной, синтетической деятельностью, необходимо включает в себя различные ее виды: обучение, творчество, игру, труд. Именно в спорте в наибольшей степени проявляется единство познавательной и двигательной активности человека, поскольку движение лежит в основе функционирования всех познавательных процессов, их онтогенетического развития.

В спорте развиваются основные свойства внимания: объем концентрации, устойчивость, распределение, переключение. Увеличение объема внимания происходит за счет тренировки способности удерживать в поле внимания несколько объектов одновременно, реагировать на тренера, спортивные объекты, соперников, членов своей команды. Освоение сложных

движений и действий, процесс тренировки требует высокой концентрации внимания на собственном теле и снарядах. Переключение внимания формируется посредством постоянного реагирования на быстрые изменения обстановки, действия других спортсменов, смену движений.

Физическая активность увеличивает возможности человеческого организма, поэтому начинать ее следует с раннего возраста, особенно для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы.

Развитие двигательных способностей опосредует формирование мышления, памяти, внимания, способствует становлению произвольной регуляции, поскольку обучение сложным движениям и действиям требует мыслительной активности, концентрации внимания, наблюдательности, что опосредует развитие интеллекта. Образное мышление формируется в спортивной деятельности при овладении спортивными приемами и техниками, в процессе планирования своих действий, при анализе ошибок, при оценке действий соперника в ситуациях соревнования. Внимание как направленность и сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте является основой деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности развиваются волевые качества личности, активизируется формирование эмоциональных и коммуникативных свойств, оптимизируются отношения с взрослыми и со сверстниками, повышается уровень социально-психологической адаптированности гиперактивных детей. Именно спорт дает возможность для разностороннего развития личности ребенка, становления адекватной позитивной самооценки на основе формирования потенциала телесности. В спорте развиваются такие волевые качества личности, как организованность, выдержка, самоконтроль, целеустремленность, решительность. Взаимодействие в спорте способствует установлению сотрудничества и взаимопомощи в отношениях со сверстниками, даже в ситуации соревновательной борьбы, принятию авторитета взрослого – тренера. Выделяются основные социокультурные функции спорта, которые, на наш взгляд, соответствуют многим базовым

аспектам самореализации личности. Спорт выполняет для гиперактивных детей так же функцию социализации [13].

А.Г. Маджуга утверждает, что для успешного формирования знаний и представлений о ценностном отношении к здоровью у младших школьников необходимо решить следующие задачи: [24].

1. Формирование представлений о здоровом образе жизни у младшего школьника:

- понимать, что здоровье и личная жизнь – самая большая ценность для человека и его семьи, но также и для общества в целом;
- объяснять элементарные процессы в собственном организме;
- оценить правильность поведения с точки зрения здорового образа жизни.

2. Развитие базовых привычек для поддержания здоровья, доступных каждому:

- использование своих знаний для выбора стратегии поведения, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- забота о своем теле, соблюдение правил личной гигиены;
- ведение активного образа жизни;
- соблюдение правил здорового питания;
- правильный распорядок дня.

3. Воспитание культуры безопасного образа жизни у младшего школьника:

- оценка правильного поведения в повседневной жизни (правила общения, дорожного движения) с точки зрения безопасного образа жизни.

4. Формирование навыков и возможностей безопасного образа жизни, доступных каждому:

- внимательное отслеживание текущей ситуации, чтобы адекватно на нее реагировать и защищать жизнь и здоровье;

– соблюдение правил безопасного обращения с огнем, водой, газом, электричеством [9].

Таким образом, следует отметить, что данные задачи соответствуют всем компонентам ЗОЖ, входящим в возможности учреждений дополнительного образования. Следовательно, учреждения дополнительного образования имеет достаточный потенциал в плане формирования представлений о ценности здоровья и ценностного отношения к собственному здоровью.

Наиболее распространенной технологией формирования представлений о здоровье и ценностного отношения к нему выступают здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Большое значение имеют здоровьеформирующие методики воспитания. Благодаря данным методикам, у младших школьников развивается ценностное отношение к здоровью. Примером использования таких методик являются внеурочные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, беседы о влиянии вредных привычек на организм и т.д. Школьники сами могут заниматься подготовкой различных докладов для выступления перед ровесниками [19].

В школах зачастую здоровьесберегающие технологии используются во внеклассных мероприятиях. Они могут проводиться в форме олимпиад, соревнований, эстафет, спортивных игр. Участники в ходе таких мероприятий повышают свою активность, эмоциональный настрой [27].

Здоровьесберегающие технологии могут использоваться на уроках физической культуры. Педагог может проводить занятия, посвященные определенной тематике, например: закаливание организма, тренировки спины и т.д. Часто такие занятия имеют положительный результат, школьники болеют намного реже. Учителя могут организовывать занятия на школьном дворе, зимой – катание на лыжах и коньках, летом – пробежки и игры на свежем воздухе.

В отдельных школах огромное внимание уделяют методикам обучения и их положительному влиянию на состояние здоровья младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках организаций дополнительного образования здоровьесбережению отводится еще более важная роль. В учебных заведениях имеются специальные массажные кабинеты, где опытные профессионалы могут помочь размять мышцы.

Основы здоровьесберегающего поведения необходимо формировать в семье. Родители должны проводить беседы о том, почему нужно тепло одеваться, когда на улице зима, почему обувь и одежда должны быть сухими, мыть руки, правильно и вовремя питаться и т.д. и в дальнейшем у ребенка складывается бережное отношение к своему здоровью.

Таким образом, возможности для формирования представлений о путях укрепления здоровья и ценностного отношения к здоровью у младших школьников в дополнительном образовании включают работу по следующим направлениям: развитие воли, эмоциональной устойчивости и психологической стабильности; формирование представлений о личной гигиене и закаливании; профилактика вредных привычек (полный отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек); формирование представлений о сбалансированном питании; активизация двигательной активности.

1.2 Физическая культура как средство формирования представлений об укреплении здоровья и ценностного отношения к нему у младших школьников в дополнительном образовании (на примере спортивной школы г. Енисейска)

Мы уже отмечали выше (1.1), что помимо начальной школы, огромную роль в формировании представлений об укреплении здоровья и ценностного отношения к нему у младших школьников играет дополнительное образование. К образовательным организациям дополнительного образования детей, в области физической культуры и спорта, относятся: спортивные школы, спортивно-досуговые клубы (центры) или клубы по месту жительства, дворцы спорта для детей и юношества; детско-юношеские клубы физической подготовки и др.

Эти организации реализуют дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта и программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки в спорте. Самой распространенной организацией дополнительного образования в области физической культуры и спорта является спортивная школа.

Спортивная школа - образовательное учреждение дополнительного образования детей, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, в том числе подготовку спортивного резерва, в соответствии с требованиями Закона о физической культуре и спорте Российской Федерации. Основными видами образовательных учреждений дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры, являются детско-юношеские спортивные школы и спортивные школы олимпийского резерва.

В спортивных школах в течение всего года проводится работа с младшими школьниками. Расписание спортивных соревнований, тренировок и

других мероприятий определяется администрацией в зависимости от вида спорта и его сезонности. В летний период в спортивных школах работают спортивные лагеря с дневным, а иногда и круглосуточным пребыванием.

Деятельность спортивных школ и других учреждений дополнительного образования регулируется Законом о физической культуре и спорте Российской Федерации [41], местными и федеральными нормативными актами и др.

Весь тренировочный процесс спортивных школ основан на разработанной научной базе спортивной подготовки. Для них характерна преемственность средств, форм и способов физического воспитания [8].

Основными методами и формами работы с детьми в организациях физкультурно-спортивной направленности являются групповые тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом выбранного вида спорта; соревнования, сборы, индивидуальные тренировки, подвижные игры, эстафеты.

Содержание спортивной подготовки определяется «программами, разработанными и реализуемыми учреждениями в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки» [30].

В процессе современной тренировки физическая нагрузка повышается постепенно, при этом стремится к максимальным величинам. Такой подход способствует спортсмену работать ближе к пределу своих возможностей и, как следствие, эффективному процессу приспособительных процессов.

Аэробные тренировки выполняются в удобном для спортсмена темпе. Этот вид упражнений способствует укреплению легких и здоровья сердца, увеличивая количество кислорода в организме. По сути, любая форма упражнений, которая заставляет пульс учащаться, является формой аэробики. Тренировки могут включать катание на лыжах, бег трусцой, бег на беговой дорожке, использование эллиптического тренажера и все остальное, что может заставить человека сильно потеть или повысить частоту сердечных сокращений.

Аэробные упражнения остаются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Аэробная активность не ограничивается тем или иным видом упражнений, хотя каждый должен стараться регулярно участвовать в каком-либо виде аэробной активности, чтобы оставаться здоровым

Основной формой организации тренировочного процесса в спортивных школах являются:

- практические (тренировочные) и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах, группах, командах;
- самостоятельная работа детей по индивидуальным планам спортивных тренировок;
- тренировочные сборы (проводятся с целью качественной подготовки спортсменов и повышения спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях согласно календарю массовых спортивных мероприятий;
- инструкторско-судейская практика (проводится с целью приобретения спортсменами знаний и навыков спортивного инструктора и спортивного судьи для последующего привлечения к работе инструктора и судьи);
- лечебно-реабилитационные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов;
- медицинский контроль.

Организация тренировочного процесса также включает предоставление материалов, оборудования и спортивного инвентаря для тех, кто занимается

спортом, а также для тех, кто занимается спортом, выезжает на место проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание в период занятий спортом.

Младшие школьники могут выполнять различные упражнения для наращивания силы. Для этого необходимо наличие гирь, гантелей, также возможны занятия с собственным весом. Дети умеют правильно приседать, прыгать на одной ноге, менять резко направление бега, делать разминку, бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять прыжки в длину, прыжки с разбега, знают различные техники ходьбы. В спортивной школе часто используются спортивные народные игры, такие как салки, лапта и т.д.

Время реакции – это короткий промежуток времени, который требуется спортсмену, чтобы определить, как он начнет двигаться после стимула. Способность спортсмена реагировать показывает, насколько быстро и эффективно он принимает решения и инициирует действия [20].

Ответные действия должны практиковаться в различных конкурентных условиях. Количество и качество тренировок может сократить количество времени, которое требуется спортсмену для принятия правильного решения. Тогда действия противника должны быть предвидены.

Способность спортсмена предугадывать действия противника в различных ситуациях улучшает время реакции. Быстрота является одной из главных составляющих физической подготовки; она важна для успеха многих видов спорта.

Для некоторых спортсменов, таких как спортивные спринтеры, велосипедисты и конькобежцы, скорость является наиболее важным аспектом их физической подготовки [19]. Скорость является неотъемлемой частью любого вида спорта и может быть выражена как любая из следующих составляющих: максимальная скорость, упругая сила (мощность) и скоростная выносливость.

Школьникам нужно научиться с учетом уровня физической подготовки правильно рассчитывать вес гантелей, чтобы они могли повторить упражнение не менее 8-10 раз.

Стратегия охраны здоровья населения определяет основные показатели сформированности ценностного отношения к здоровью. К ним относятся: «отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности; наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; сформированности гигиенических навыков и привычек; наличие физической и умственной активности; умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения» [38]. Также важной составляющей формирования ценностного отношения к здоровью является здоровое питание. Оно включает правильный выбор продуктов питания, соблюдение режима питания и т.д.

Психологическое здоровье заключается в умении противостоять стрессам, позитивных отношениях с окружающими, психологическом благополучии, а также адаптации в обществе. Зачастую спортивные добавки опасны компонентами, скрытыми от глаз потребителя, которые не указываются производителем на упаковке.

Американские исследователи, которые занимаются проверкой спортпита (протеина), выявили, что в большинстве БАДов есть синтетические элементы, которые производитель решил не указывать на упаковке. Эти компоненты могут нанести огромный вред организму. Без разрешения родителей применение протеина для детей может быть губительно, так как его следует применять в строго рекомендованных дозах, и на определенном этапе развития организма и с изучением полного суточного меню.

Проанализировав программы по спортивной подготовке спортивной школы г. Енисейска по таким видам спорта, как лыжные гонки и футбол можно сделать следующую характеристику которая поможет нам понять насколько правильно были наши предположения (Табл. 1).

Таблица 1 - Характеристика программ

Компонент исследования	Лыжные гонки	Футбол
Минимальный возраст	9 лет	8-9 лет
Тренировочный план, задачи	52 недели укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям	52 недели укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям
Тренировочный плана	Теоретическая подготовка: вводное занятие, ПП и ТБ на занятиях	Теоретическая подготовка: вводное занятие, ПП и ТБ на занятиях
	Краткие сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Гигиена, закаливание, режим дня. врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	Краткие сведения о строении и функций организма, гигиенические знания и навык, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
	Сдача КПН по ОФП	Сдача КПН по ОФП
Психологическая подготовка	Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.	Формирование определенных личностных свойств. Формирование мотивации занятия футболом. Совершенствование психических процессов. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Программы содержат научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников и футболистов на различных этапах многолетней подготовки.

Проанализируем на предмет наличия компонентов ЗОЖ (Табл. 2).

Таблица 2 - Наличие компонентов ЗОЖ в программах

Компонент	Футбол	Лыж гонки	Комментарий
Вредные привычки	+	-	Компонент отсутствует в одной из программ
Двигательная активность	+	+	Обеспечивается тренировками
Питание	+	+	Даются знания о рациональном питании
Личная гигиена, закаливание	+	+	Предусмотрены мероприятия по овладению знаниями о гигиене, закаливании

Продолжение таблицы 2

Психологическая стабильность	+	+	Обе программы включают мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях
------------------------------	---	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таким образом, программами «Футбол» и «Лыжные гонки» предусматривают не все компоненты ЗОЖ. Недостаточное внимание уделяется такому компоненту, как вредные привычки. В связи с этим, при разработке программы по формированию представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека необходимо включить работу по данному компоненту.

Проанализировав две программы, можно сделать вывод, что они имеют сходство и различие ввиду разной специфики и различий в проведении тренировочного процесса, а зависимости от вида спорта (футбол, лыжные гонки). Рацион питания является различным в виду сезонных нагрузок т.к. лыжные гонки проводятся на протяжении всего учебного года на открытом воздухе, только во время низких температур занятия проводятся в спортивном зале, а занятия футболом только в летний период времени проходят на свежем воздухе, осенний и весенний - по погоде, зимний период весь проходит в спортивном зале. Можно отметить также, что обеспечение спортивной экипировкой у спортсменов отделения лыжных гонок отличается от отделения футбол, но также имеют сходство. Оборудование и спортивный инвентарь необходимый так же имеет сходство и различие в зависимости вида спорта.

Глава 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

2.1 Организация и методика опытно-экспериментальной работы

Экспериментальная работа по проблеме исследования проводилась на базе Спортивной школы г. Енисейска. В исследовании принимало участие 20 детей младшего школьного возраста.

В качестве методик исследования нами были подобраны следующие:

1. «Ценностные ориентации» М. Рокича. Целью этой методики является изучение ценностно-мотивационной сферы человека». Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношения к окружающему миру. Основана на приеме ранжирования списка ценностей. Опросник «Ценностные ориентации по Рокичу» позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу «философии жизни». Из 18 предложенных номеров следует выбрать наиболее притягательные и значимые для учащегося.

Список ценностей представлен в приложении (Прил. А).

2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуши. Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (Прил. Б)»

Под гармоничным образом жизни понимается осознанно строящаяся самим обучающимся или совместно с опытным педагогом системы жизненного функционирования.

Рассмотрим результаты, полученные на констатирующем этапе с помощью теста М. Рокича школе (Рис. 1).

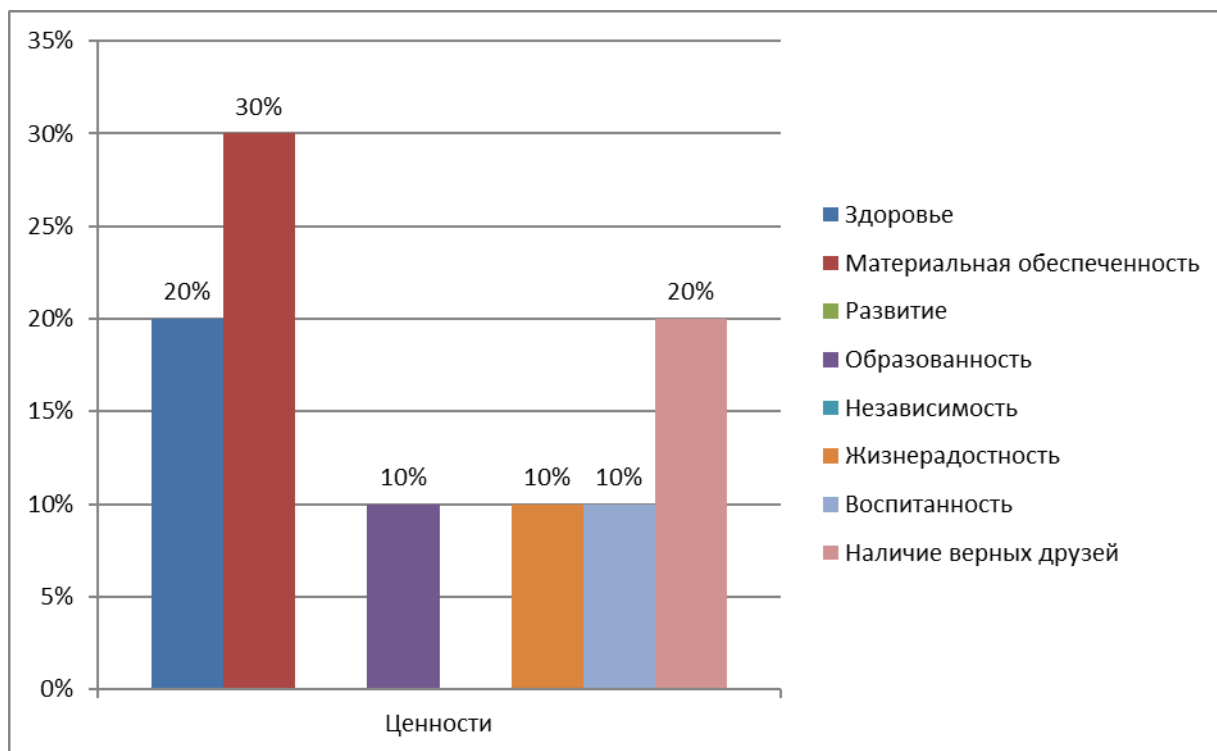


Рисунок 1 - Результаты теста М. Рокича в группе детей

Тест М. Рокича «Ценностные ориентации» выявил, что наиболее важными ценностями для младших школьников, занимающихся в спортивной школе, являются следующие:

- 1) здоровье (физическое и психическое) - 20% (4 человека);
- 2) материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) - 30% (6 человек);
- 3) образованность (широта знаний, высокая общая культура) - 10% (2 человека).
- 4) жизнерадостность (чувство юмора) 10% (2 человека);
- 5) воспитанность (хорошие манеры) 10% (2 человека);
- 6) наличие хороших и верных друзей 20% (4 человека).

Таким образом, ценностные ориентации детей достаточно различаются. Основными ценностями большинства являются материальная обеспеченность, наличие верных друзей и здоровье.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуши (Рис. 2)



Рисунок 2 - Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников»
Н. С. Гаркуши

Исходя из полученных данных видно, что 40% младших школьников имеют средний уровень понимания важности сохранения здоровья. У данных школьников частично сформированы знания о здоровом образе жизни, они имеют навыки сохранения здоровья, но оно не в приоритете и такие знания не являются убеждениями. 50% младших школьников имеют низкий уровень, у них не сформированы знания о здоровом образе жизни, мотивация к сохранению здоровья отсутствует, они часто пренебрегают правилами гигиены. Высокий уровень имеют 10% младших школьников. В данном случае мы можем говорить об идеальном образе здорового человека. Такие дети активны физически, умеют заботиться о своем здоровье, имеют представление об оздоровительных процедурах и выполняют их самостоятельно.

2.2 Программа формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (на примере программ дополнительного образования «Лыжные гонки» и «Футбол»)

На формирующем этапе исследования нами была реализована программа формирования представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Цели программы:

- Формирование здорового образа жизни;
- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников и всех участников воспитательного процесса отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей к достижению успеха.

Содержание деятельности по программе состояло из четырех блоков, которые тесно взаимодействовали между собой, и велись в трёх направлениях: спортивное, оздоровительное, просветительское.

I блок – основная деятельность в рамках образовательных программ физкультурно-спортивной направленности «Юные футболисты» и «Лыжные гонки». Она включала в себя также участие детей в массовых мероприятиях: спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, турнирах по футболу, в том числе выездных. Организация массовых мероприятий лежала на руководителе объединения. В результате обучающимися были показаны хорошие результаты.

II блок – работа с родителями. Педагоги школы организовали родительские собрания, посвященные обсуждению плана развития детей на ближайший год: предстоящих соревнований, сборов лыжников в г. Дивногорск, выезда в лагерь п. Шира. Была проведена просветительская работа в виде беседы по профилактике заболеваний, наиболее часто

встречающихся у младших школьников, взаимодействии школьников в коллективе, особенностях их спортивной деятельности, обсуждаются успехи детей.

III блок – самоуправление. Создано ученическое самоуправление «Спортивная лига». Активисты, входящие в «Спортивную лигу» своим примером проводят работу по формированию ценностного отношения к здоровью других воспитанников, пропагандируют здоровый образ жизни.

IV блок – диагностический блок. Проведена диагностика сформированности физических качеств воспитанников, спортивные успехи детей, вовлеченность родителей, уровень их активности и т.д.

В программе отражены особенности работы с детьми из неполных, малообеспеченных семей, детей, лишённых родительского обеспечения, детей из семей мигрантов. В программе и при ее реализации учитываются особенности этих детей.

В процессе реализации программы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни создавались условия для приобретения обучающимися позитивного социального опыта. Воспитательная работа на занятиях по программе и в свободное от занятий время была направлена на развитие личности ребёнка, максимальное раскрытие его личностного потенциала, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, успешной социализации в современном обществе. Велась работа над формированием дружного коллектива, было создано несколько футбольных команд в разных возрастных категориях. Профессионально решались воспитательные задачи посредством организации коллективной творческой деятельности детей, например при создании видеороликов на тему игры в футбол и лыжных гонок. Была создана группа в социальной сети Интернета «В Контакте». На сайте структурного подразделения регулярно размещались новости. Обучающиеся привлекались к активному участию в жизни структурного подразделения (в Новогодних праздниках в качестве организаторов, в благотворительных акциях и т.п.) Привлекались также к

решению проблем местного социума: улучшению качества окружающей среды, регулярно наводили порядок на территории местного стадиона.

С целью эстетизации воспитывающей среды, детьми был оформлен стенд достижений в спортивном зале, педагогом и администрацией разработана и приобретена с помощью родителей футбольная форма с логотипом команды, разработанным ими.

Таким образом, позитивный социальный опыт, накоплению которого способствовала деятельность в рамках программы, помог каждому обучающемуся успешно адаптироваться в обществе, некоторых подготовил к приобретению профессиональной карьеры.

Эффективность использования современных технологий подтверждается тем, что обучающиеся с педагогом принимали участие в областном семинаре в рамках стажёрской площадки по теме «Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе развития способностей воспитанников». Был проведён мастер-класс на тему «Формирование здоровых привычек в процессе отработки тактических приёмов игры в футбол» (из опыта работы). Кроме этого, воспитанники приняли участие в конференции «Среда образовательного учреждения как средство воспитания, развития и социализации личности ребёнка» в секции «Презентация лучших практик: здоровьесбережение участников образовательного процесса как условие социализации детей и подростков».

В процессе деятельности по программе активно внедрялись компьютерные технологии. С помощью ИКТ выполнялись программы игр и турниров, разрабатывались эмблемы, надписи на формах, изготавливались методические мультимедийные материалы для конференций и мастер-классов. Использовались компьютерные программы: демонстрационные, справочно-информационные, мультимедийные. В ходе реализации программы дети научились делать буклеты, программы турниров, рекламные ролики, которые размещают в сети Интернет «В Контакте».

В ходе реализации программы активно использовались средства игры в футбол. Была разработана авторская образовательная программа «Юные футболисты», которая прошла внешнюю экспертизу.

На первом этапе реализации программы силами педагога и педагога-психолога предпринимались следующие действия: была изучена ситуация в области здоровья в учебных группах, был проведён мониторинг «Изучение мотива воспитанников к ведению здорового образа жизни». 50% опрошенных проявили низкий и средний уровень мотивации, а 50% - высокий уровень мотивации. Был также проведён анализ мировоззренческих взглядов детей старшего школьного возраста. Психолог выявил, что 30% детей имеют пессимистические взгляды на жизнь, 20% имеют страхи за будущее. Остальные 50% проявляют оптимистические взгляды. На этом этапе были разработаны основные задачи программы.

В результате деятельности по программе детьми были накоплены знания о здоровьесберегающих и информационно-коммуникационных технологиях, была выработана система деятельности педагога по формированию в детях ценности здоровья. Была разработана 9-летняя авторская дополнительная образовательная программа «Юные футболисты». Разработаны методические рекомендации по программе «Юные футболисты». Увеличилось количество воспитанников по образовательной программе «Юные футболисты», увеличилось количество футбольных команд в районе, увеличилось количество массовых мероприятий по футболу, повысился их статус. Были разработаны положения, реализация которых в сумме повышало эффективность занятий и мотивацию обучающихся к занятиям футболом и спортом в целом. Активизировалась деятельность с болельщиками. Педагог неоднократно становился победителем конкурсов профессионального мастерства на различном уровне.

В рамках программы «Лыжные гонки» была проведена просветительская деятельность в виде беседы об истории данного вида спорта и положительном влиянии на организм, благодаря которой удалось

заинтересовать школьников. Программа включает не только тренировочные занятия, но и проведение соревнований, организацию спортивных лагерей, учебных сборов.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью теста М. Рокича школе (Рис. 3)

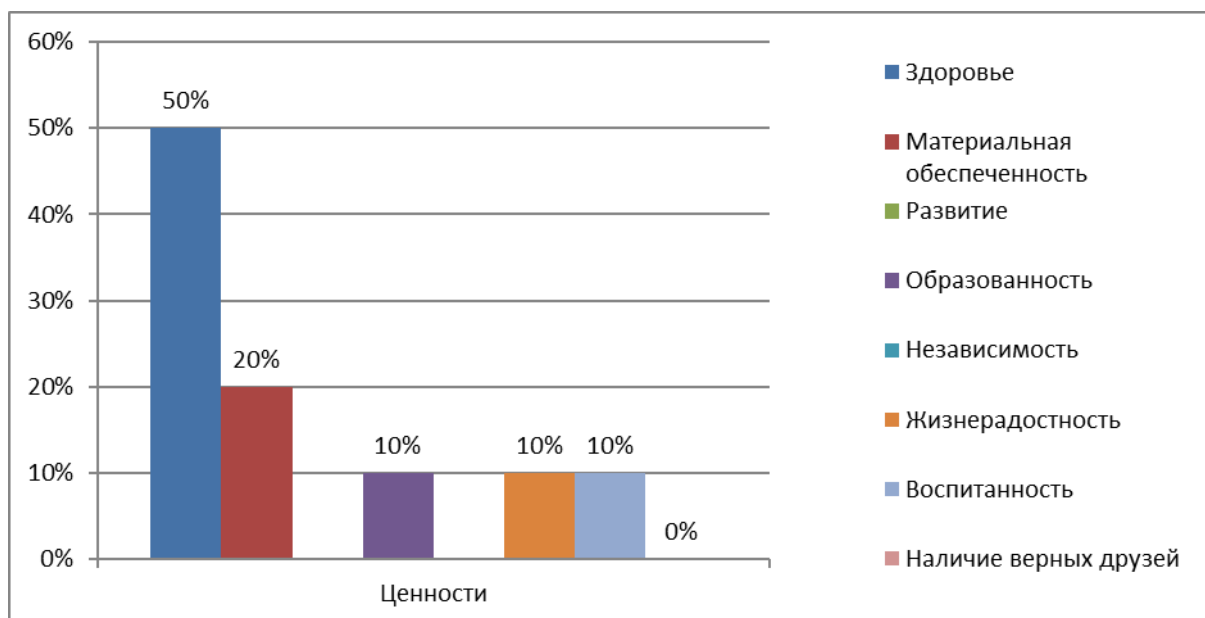


Рисунок 3 - Результаты теста М. Рокича в группе детей

Тест М. Рокича «Ценностные ориентации» выявил терминальные ценности, как убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования:

- 1) здоровье (физическое и психическое) - 50% (10 человек);
- 2) материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) - 20% (4 человека);

3) образованность (широта знаний, высокая общая культура) - 10% (2 человека).

4) жизнерадостность (чувство юмора) 10% (2 человека);

5) воспитанность (хорошие манеры) 10% (2 человека);

Таким образом, после повторной диагностики выяснилось, что большая часть детей считает здоровье наиболее важной ценностью, она составляет 50% младших школьников.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью повторного проведения методики «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуши (Рис. 4).



Рисунок 4 -. Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуши

Исходя из полученных данных видно, что дети имеют 75% средний уровень понимания важности сохранения здоровья, 5% низкий, 20% высокий. Следует заметить, что уровень ценностного отношения к здоровью младших школьников значительно вырос, что свидетельствует об эффективности проведенной программы.

Следует отметить, что количество детей с высоким уровнем понимания важности сохранения здоровья увеличилось на 10%, количество детей со

средним уровнем увеличилось на 35%, а количество детей с низким уровнем понимания важности сохранения здоровья уменьшилось на 45%.

Таким образом, эффективность реализации программы по формированию ценностного отношения к здоровью заключается в динамике показателей ценностных ориентиров на здоровье у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив основные подходы к понятию ценностного отношения к здоровью, мы выявили, что это механизм регулирования поведения.

Младший школьный возраст - ответственный период в формировании здоровья ребенка, обеспечении единства физического, умственного, духовного, нравственного и эстетического развития. Уместно закладывать основы здорового образа жизни человека и ценностного отношения к здоровью в младшем школьном возрасте, потому что именно этот период является наиболее поддающимся образовательным воздействиям.

Мы выделили основные образовательные организации дополнительного образования: спортивные школы, дворцы спорта, спортивные досуговые клубы, клубы физической подготовки детей.

Основные задачи физического воспитания в системе дополнительного образования по физической культуре: повышение уровня двигательной подготовленности и укрепления здоровья детей; повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры; снижение уровня заболеваемости учащихся во время всего периода обучения; формирование ценностного отношения к здоровью.

Экспериментальная работа по проблеме исследования проводилась на базе Спортивной школы г. Енисейска. В исследовании принимало участие 20 детей младшего школьного возраста. В качестве методик исследования нами были выбраны «Ценностные ориентации» М. Рокича и методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуши.

На констатирующем этапе мы выявили, что ценностное отношение к здоровью и уровень понимания школьниками важности сохранения здоровья у большинства детей находятся на низком уровне, что говорит о необходимости разработки и реализации программы, направленной на формирование представлений младшего школьника о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Проведение программы осуществлялось на

формирующем этапе исследования. Содержание деятельности по программе состояло из четырех блоков, которые тесно взаимодействовали между собой, и велись в трёх направлениях: спортивное, оздоровительное, просветительское. На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. В результате уровень ценностного отношения к здоровью младших школьников значительно вырос, что свидетельствует об эффективности проведенной программы. Следует отметить, что количество детей с высоким уровнем понимания важности сохранения здоровья увеличилось на 10%, количество детей со средним уровнем увеличилось на 35%, а количество детей с низким уровнем понимания важности сохранения здоровья уменьшилось на 45%.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2021. – 368 с
2. Бакунина, М. И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС / М. И. Бакунина. – Москва : СИНТЕГ, 2015. – 978 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – С. 36–38.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. – Москва, 2003. – 255 с.
5. Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буйлин. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 214 с.
6. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – Москва : Мысль, 2017. – 288 с.
7. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Москва : Феникс, 2019. – 126 с.
8. Годик, М. А. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик, Г. Л. Бороздов, Н. В. Котенко, В. Н. Малышев, Н. А. Кудин, С. А. Российский. – Москва, 2011. – 263 с.
9. Гомезо, М. В. Атлас по психологии / М. В. Гомезо, И. А. Домашенко. – Москва : Педагогическое общество России, 2003. – 276 с.
10. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 2020. – 560 с.
11. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Москва : Феникс, 2017. – 591 с.

12. Жарков, А. Д. Воспитание здорового образа жизни у молодежи в учреждениях культуры / А. Д. Жарков // Гуманитарное пространство. – 2021. – №2. – С. 166-175.
13. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров. – Москва : Лептос, 2004. – 308 с.
14. Зверева, М. В. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие / М. В. Зверева. – Москва : Практика, 2015. – 420 с.
15. Золотарев, А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А. П. Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – Москва : Физическая культура, 2007. – 160 с.
16. Качани, Я. Тренировка футболистов / Я. Качани, Л. Горский. – Братислава, 2012. – 311 с.
17. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – Москва : Просвещение, 2019. – 304 с.
18. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – Москва : Просвещение, 2017. – 493 с.
19. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
20. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г. А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2020. – 896 с.
21. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. – Москва, 2010. – 271 с.

22. Латыпов, И. К. Физическая культура. Профильное обучение. 10-11 классы. Программы элективных курсов. / И. К. Латыпов. – Москва : Дрофа, 2017. – 975 с.
23. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский проспект, 2003. – 178 с.
24. Маджуга, А. Г. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, перспективы развития: монография / А. Г. Маджуга, И. А. Сеницына. – Москва : Логос, 2014. – 508 с.
25. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 175 с.
26. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Настоящие Методические [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://samzan.ru/106601> (дата обращения: 05.04.2021)
27. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А. М. Митяева. – Москва : Академия, 2019. – 144 с.
28. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М. А. Морозов. – Москва : СпецЛит, 2018. – 176 с.
29. Мошков, В. Н. Общие основы физической культуры / В. Н. Мошков. – Москва : Медицина, 2003. – 284 с.
30. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2020. – 256 с.
31. Новиков, А. А. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми школьного возраста в спортивных школах - Организация физкультурно-спортивной работы. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://bstudy.net/770015/sport/organizatsiya_fizkulturno_sportivnoy_raboty_detmi_shkolnogo_vozrasta_sportivnyh_shkolah (дата обращения: 05.04.2021)
32. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни / В. А. Пискунов. – Москва : Прометей, 2021. – 487 с.

33. Плон, Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – Москва, 2008. – 161 с.
34. Ситников, А. Я. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет с методическими рекомендациями / А. Я. Ситников, Л. А. Каширина. – Красноярск, 2012. – 48 с.
35. Смирнов, А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / А. К. Смирнов. – Москва, 2017. – 346 с.
36. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорт. Учебник для ВУЗов / В. М. Смирнов. – Москва : Владос-Пресс, 2002. – 340 с.
37. Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №5. – С. 11–17.
38. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://edu.ru/files/discussion/appeal.htm> (дата обращения: 05.04.2021)
39. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С. Б. Тихвинский. – Москва : Знание, 2016. – 404 с.
40. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва : Просвещение, 2010. – 31 с.
41. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) / Консультант Плюс (consultant.ru) [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 06.04.2021)
42. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 392 с.

43. Фридрих, П. Формирование ЗОЖ у школьников средствами физического воспитания / П. Фридрих // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном. – Минск, 2018. – С. 218–219.
44. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Инфра-М, 2002. – 264 с.
45. Храмов В. Использование Интернет-технологий в формировании ЗОЖ / В. Храмов // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном. – Минск, 2018. – С. 259 – 260.
46. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка «техники игровых эпизодов», начинающих после остановки игры: монография / Б. Г. Чирва. – Москва : Дивизион, 2015. – 200 с.
47. Швыков, И. А. Спорт в школе. Футбол / И. А. Швыков. – Москва, 2002. – 176 с.
48. Шмойлова, Н. А. Ценностное отношение к здоровью и саморазвитие личности / Н. А. Шмойлова, Н. В. Каширский // Психология и Психотехника. – 2020. – № 1. – С. 69-74.
49. Юдин, В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. Д. Юдин. – Москва : Инфра-М, 2004. – 280 с.
50. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Москва : Феникс, 2017. – 640 с.

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокича).

Методика Рокича Ценностные ориентации. (Тест Милтона Рокича / Исследования ценностных ориентаций М. Рокича / Опросник ценностей по Рокичу) позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу «философии жизни».

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

Список ценностей:

- 1) Активная деятельная жизнь
- 2) Воспитанность
- 3) Здоровье
- 4) Красота природы и искусства
- 5) Интересная работа
- 6) Любовь
- 7) Материально обеспеченная жизнь
- 8) Образованность
- 9) Наличие хороших и верных друзей
- 10) Развитие
- 11) Общественное признание
- 12) Свобода
- 13) Продуктивная жизнь
- 14) Счастье других
- 15) Счастливая семейная жизнь
- 16) Творчество
- 17) Жизнерадостность
- 18) Независимость

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) затрудняюсь ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
 - а) да, занимаюсь;
 - б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
 - а) чаще всего больше 2 часов;
 - б) около часа;
 - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:
 - а) физическую зарядку;
 - б) обливание;
 - в) плотно завтракаю;
 - г) курите по дороге в школу.
5. Обедаете ли в школьной столовой?
 - а) да, регулярно;
 - б) иногда;
 - в) нет.
6. В каком часу ложитесь спать?
 - а) до 21 часа;
 - б) между 21 и 22 часами;
 - в) после 22 часов.
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое

Интерпретация

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.