



Методика формирования навыков использования элементов здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста

Кудрявцев М. Д., Кузьмин В. А., Толстопятов И. А.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»

Аннотация. Решение вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников требует проведения новых исследований. Физкультурное образовательное пространство может быть успешно использовано как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся [2, 4]. Совершенствование оздоровительного компонента при преподавании физической культуры в начальной школе выдвигает необходимость методологического и теоретического обоснования педагогической физкультурной поддержки учащихся в физкультурном оздоровительном пространстве [3, 5].

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительное пространство, образовательный процесс, оздоровительный компонент, теория и практика преподавания, учащиеся младшего школьного возраста.

Abstract. Kudryavtsev M. D., Kuzmin V. A., Tolstopyatov I. A. The technique of formation of skills of using the elements of a healthy lifestyle among pupils of primary school age. The decision of questions of preservation and strengthening of schoolchildren's health requires new research. Physical education space can be successfully used as a medium of rehabilitation and social adaptation of students [2]. The improvement of the health component in the teaching of physical education in primary school suggests the necessity of methodological and theoretical substantiation of physical training of pedagogical support of students in sports and Wellness space.

Key words: physical culture, health system, educational process, a health component, the theory and practice of teaching, pupils of primary school age.

Новая педагогическая линия преподавания физической культуры использует интенсификацию, что будет способствовать эффективности педагогических результатов. Освоение учащимися большего объема учебного материала происходит при уменьшении затрат труда учащихся и педагогов, а также материальных затрат на повышение качества образовательной деятельности за счет введения новых технологий обучения, а также за счет более полного употребления производственного и педагогического потенциала учащихся и педагогов [1, 9]. При этом установлено, что процесс обучения может не утомлять, а содействовать укреплению физического и психического здоровья учащихся.

В итоге социально-экономический аспект физического воспитания может быть выражен противоположными парадигмами.

Для оценки уровня владения учащимися навыками здорового образа жизни применяются методы устного и письменного опроса, выполнения двигательных тестовых упражнений.

Анализ методов контроля обнаружил, что большинство из них не имеет ясных диагностических критериев, и что они выявляют подготовленность школьников необъективно. Усвоение учебного материала обычно выделяют по разным уровням, и достижение примерно 70 % успешно усвоенного учебного материала, по мнению авторов, санкционирует переход к изучению более сложного материала. Отдельные исследователи допускают трансформирование этого рубежа.

Для разработки системы проверки знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности обычно базируются на имеющихся концепциях физического воспитания. Добавочным материалом для разработки системы контроля уровня владения знаниями физкультурно-оздоровительной деятельности являются научные исследования.

Ряд регламентирующих документов позволяет очертить круг проблемы более жестко. Обычно для разработки уровней подготовленности используется шкала

выбранных точек, позволяющая выделить всех испытуемых в несколько групп (обычно в три группы - с низкой, средней и высокой подготовленностью).

При разработке системы навыков здорового образа жизни обычно выделяются два методологических подхода.

Первый - преимущественная социализация личности учащихся, учитывающая,

Таблица 1

Социально-экономический аспект парадигм физического воспитания

Принципы	Традиционная парадигма	Новая парадигма
Характера деятельности	Непроизводительный интеллектуальный труд	Производительный, соединенный с умственным, физический труд
Экономической сущности	Непроизводственная область	Производственная область
Структурной типологии	Разделение общего и профессионально-прикладного	Интеграция общего и профессионально-прикладного
Социального значения	Средства приобретения социальных льгот	Цель, самостоятельная социальная ценность
Доступности	Приоритет доминирующих классов	Равенство социальных возможностей
Социальной функции	Обострение социальных отличий	Преодоление социальных отличий
Пути совершенствования	Экстенсивный	Интенсивный

В соответствии с нормативными документами авторы предлагают составлять перечень навыков, определяющих показатель владения физкультурно-оздоровительной деятельностью. В число таких навыков предлагается включать разделы «Выполнение утренней гигиенической гимнастики», «Выполнение закаливающих процедур», «Использование подвижных и спортивных игр, физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической работоспособности».

Для оценки уровня владения навыками спортивной деятельности используют нормативные документы и публикации по данной проблеме. Рекомендуется выделить следующие разделы: «Знание основных правил в одном - двух видах спорта», «Знание правил определения победителя в соревнованиях по одному - двум видам спорта», «Знания основных технических приемов в одном - двух видах спорта», «Знание чемпиона страны в одном - двух видах спорта», «Участие в соревнованиях по одному из видов спорта (по выбору)», «Занятия в спортивной секции или спортивном школьном кружке по одному из видов спорта».

За последнее время разработаны концепции совершенствования системы физического воспитания учащихся [6] и развития у них навыков здорового образа жизни и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности.

в первую очередь, потребности государства и направленная на максимальную адаптацию учащегося в обществе. Такая трактовка не всегда позволяет создать систему, способствующую эффективному и всестороннему развитию учащихся общеобразовательной школы, на что указывает ряд исследователей [8,9].

Второй - нацелен на наибольшее выявление личных способностей учащегося, акцентирован на индивидуальный уровень его психофизических качеств.

Оба подхода энергично совершенствуются и имеют как позитивные, так и негативные аспекты. При рассмотрении учащегося с общественных позиций узловой идеей становится адаптация в социуме, но такие показатели, как интеллект, способности, темперамент, черты характера, отдаляются на второстепенный план, игнорируются в учебно-педагогическом процессе или учитываются во вторую очередь.

Исследованиями показано, что до тех пор, пока учащийся смотрит на свою деятельность глазами социализированной личности, его мироощущение будет строиться на основе минимизации собственной индивидуальности. Неизбежно при этом отсутствует понимание сущности деятельности, в том числе и деятельности в области физической культуры. Вместо ценностей, связанных с совершенствованием индивидуальных



способностей в процессе занятий физической культурой, внедряется идея о первостепенной важности совершенствования физических показателей. Важнейшая задача физической культуры трактуется как попытка оздоровления учащегося, то есть заранее постулируется, что учащийся изначально не обладает полноценным здоровьем. Подавляющее большинство систем физического воспитания незначительное место отводит проблемам нравственного, интеллектуального и вообще культурного становления учащегося.

Ряд исследований интерпретирует понятие здорового образа жизни с позиций раскрытия способностей. Такой подход более адекватен с точки зрения основных целей и задач физической культуры. К данному определению

системообразующий фактор. Совокупность абстрактных определений вращается вокруг какого-либо одного из них, наиболее эффективного. Так, например, таким эффективным определением, на котором построен ряд программ физического воспитания, является соревновательность. Такой подход приносит скорее отрицательные, чем положительные результаты, поскольку далеко не все школьники склонны к соревновательной деятельности. Недаром еще Платон указывал, что в идеальном государстве люди будут заниматься физическими упражнениями ради духовного и нравственного совершенствования, а не ради приобретения физической силы. При этом содержание программы физического воспитания не усваивается, и учащиеся не могут воспринимать более сложный материал.

Таблица 2

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента ($M \pm m$; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	P
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	25,3 ± 2,4	24,8 ± 2,2	0,5	0,15	>0,05
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	17,8 ± 2,6	19,2 ± 3,0	1,4	0,35	>0,05
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	11,7 ± 1,2	11,9 ± 1,4	0,2	0,11	>0,05
Умения оценивать уровень владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	21,6 ± 4,5	22,9 ± 4,9	1,3	0,20	>0,05
Владение навыками закаливания	10,1 ± 0,8	11,1 ± 0,9	1,0	0,83	>0,05
Отсутствие вредных привычек	76,5 ± 6,6	74,7 ± 6,5	1,8	0,19	>0,05
Отсутствие простудных заболеваний	61,9 ± 6,3	60,8 ± 8,3	1,1	0,11	>0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	1,8 ± 0,3	1,9 ± 0,3	0,1	0,24	>0,05

приходят и некоторые современные авторы. Определенная часть систем физического воспитания и оздоровления, ряд концепций физического воспитания подходят к учащимся общеобразовательной школы именно с позиций индивидуальности. Однако, все еще такие качества как нравственность, воля, коллективизм и другие формируются вне учета индивидуальности каждого учащегося.

Для того, чтобы найти эффективный метод формирования навыка, выделяется

При разработке методики формирования навыков использования элементов ведения здорового образа жизни у школьников исследователи рекомендуют, прежде всего, остановиться на некоторых ключевых понятиях. Само существование учащегося обусловлено введением его в культуру социума.

Отсюда понятно генетическое определение культуры как способа целенаправленного формирования учащегося. Культура исходно имеет дело с телесностью

индивида, и именно с телесности культура начинается. Культура, в том числе физическая, есть способ выживания учащегося как вида, но

возможностью выполнения сознательной деятельности.

Вне физически культурного учащегося,

Таблица 3

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп в конце первого года педагогического эксперимента ($M \pm m$; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	p
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	26,7 ± 3,2	37,2 ± 4,1	10,5	2,02	< 0,05
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	17,9 ± 2,4	26,1 ± 3,2	8,2	2,05	< 0,05
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	12,6 ± 1,6	11,9 ± 1,8	0,7	0,30	>0,05
Умения оценивать уровень владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	20,1 ± ,8	23,5 ± 6,0	3,4	0,41	>0,05
Владение навыками закаливания	11,4 ± 0,9	14,3 ± 0,9	2,9	2,28	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	74,2 ± 5,9	74,7 ± 5,8	0,5	0,06	>0,05
Отсутствие простудных заболеваний	56,6 ± ,4	58,2 ± 8,2	1,6	0,15	>0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,1 ± 0,5	1,8 ± 0,4	0,3	0,47	>0,05

Таблица 4

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп в конце второго года педагогического эксперимента ($M \pm m$; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	p
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	26,5 ± 4,1	39,9 ± 4,6	13,4	2,17	< 0,05
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	17,2 ± 3,8	29,1 ± 4,4	11,9	2,05	< 0,05
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	13,8 ± 2,0	14,6 ± 2,1	0,8	0,28	>0,05.
Умения оценивать уровень владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	23,3 ± 5,9	21,9 ± 6,0	1,4	0,17	>0,05
Владение навыками закаливания	11,9 ± 1,1	15,6 ± 1,2	3,7	2,27	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	74,9 ± 6,7	75,2 ± 8,8	0,3	0,03	>0,05
Отсутствие простудных заболеваний	59,9 ± 7,9	60,6 ± 6,2	0,7	0,07	>0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,1 ± 0,4	2,3 ± 0,4	0,2	>0,05	>0,05

при этом физическая культура не определяется только телом, органами чувств, но также и

обладающего сформированными высшими потребностями (в том числе и потребностями ведения здорового образа жизни) невозможно



Таблица 5

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп в конце третьего года педагогического эксперимента ($M \pm m$; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	p
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	30,8 ± 5,6	56,3 ± 6,0	25,5	3,11	< 0,01
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	21,9 ± 4,5	50,4 ± 5,2	28,5	4,14	< 0,001
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	15,2 ± 3,1	36,4 ± 4,0	21,2	4,19	< 0,001
Умения оценивать уровень владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	24,8 ± 6,1	49,8 ± 6,2	25,0	2,87	< 0,01
Владение навыками закаливания	15,6 ± 1,4	21,2 ± 1,8	5,6	2,46	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	70,6 ± 4,3	83,7 ± 4,2	13,1	2,18	< 0,05
Отсутствие простудных заболеваний	54,4 ± 6,0	77,4 ± 8,4	23,0	2,23	< 0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,3 ± 0,5	4,3 ± 0,8	2,0	2,12	< 0,05

говорить о совершенствовании культурного потенциала нации, в том числе в области здорового образа жизни учащихся.

В этой связи становится понятным значение решения проблемы формирования навыков использования элементов ведения здорового образа жизни учащихся общеобразовательной школы. Это одна из базисных задач, от решения которой будет зависеть развитие общества в будущем. Учет индивидуальных особенностей должен стать приоритетным в теоретических и практических исследованиях в данной области. Как указывал Тейяр де Шарден [7], мало довольствоваться только наблюдением и описанием эмпирического материала, но необходимо еще и видеть объект исследования в его динамике. В противном случае анализ объекта будет лишь относительным, и теория познания станет усеченной. Содержание и структура явления есть объект деятельности, и для того, чтобы увидеть новое, следует сделать нечто новое.

Экспериментальная методика, использованная в данном исследовании, заключается в более успешном овладении младшими школьниками программным материалом по физической культуре. Существенно повышается уровень развития двигательных способностей за счет применения на уроках физической культуры методики, основанной на положениях теории учебной

деятельности В. В. Давыдова [1], её разработки и практической реализации в области преподавания школьной физической культуры Кудрявцевым М. Д. [2, 3, 4, 5]. Тем самым произошла успешная апробация методики формирования навыков использования элементов здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста, что привело к существенному увеличению результатов обучения данным навыкам.

Исходное тестирование выявило отсутствие статистически достоверных различий в исследованных показателях между контрольной и экспериментальной группами (табл. 2).

После проведения годичного педагогического эксперимента выявлено, что по ряду показателей учащиеся экспериментальной группы превосходят своих сверстников из контрольной группы (табл. 3).

Так, более высокие показатели учащихся экспериментальной группы зарегистрированы по знаниям в области здорового образа жизни; умениям использовать средства физической культуры; владению навыками закаливания. Тестирование в конце второго года педагогического эксперимента выявило следующее (табл. 4).

Выявлены существенные ($p < 0,05-0,001$) различия между всеми исследованными

показателями использования элементов здорового образа жизни между учащимися контрольной и экспериментальной групп. Владение навыками закаливания, отсутствие вредных привычек, отсутствие простудных заболеваний и наличие сформированного образа здоровой индивидуальной жизнедеятельности имеют слабо достоверные ($p < 0,05$) различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы, причем учащиеся экспериментальной группы превосходят своих сверстников. По остальным показателям учащиеся экспериментальной группы также превосходят учащихся контрольной группы, но уже со средней и высокой ($p < 0,01-0,001$) степенью достоверности [3,5].

Таким образом, подводя итоги данного раздела исследования, можно сделать вывод, что разработанная нами методика формирования навыков использования элементов ведения здорового образа жизни у учащихся начальной школы позволяет:

добиваться в течение трехгодичного цикла достоверных существенных улучшений в использовании учащимися младшего школьного возраста элементов здорового образа жизни во внешкольном компоненте;

в течение одного года добиться улучшения в использовании навыков здорового образа жизни не удается, но исключения составляют знания по ведению здорового образа жизни, умения использовать средства физической культуры и владение навыками закаливания;

достоверные различия между показателями двух групп учащихся в конце трехгодичного педагогического эксперимента можно объяснить двумя факторами: эффективностью разработанной методики формирования навыков использования элементов ведения здорового образа жизни у учащихся начальной школы и целенаправленной педагогической деятельностью в данном направлении [3, 5].

Литература:

1. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении: Логико-психологические проблемы построения учебных предметов. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 480 с.;
2. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся. – М.: АПКИПРО, 2002. – 185 с.;
3. Кудрявцев М.Д. Обоснование эффективности учебных занятий по физической культуре с оздоровительной и образовательной направленностью на основе оценки показателей использования элементов здорового образа жизни [Текст] / М. Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А. В. Гасков // Вестник Бурятского государственного

университета. Выпуск 13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуд. ун-та.- 2012. С. 121-124;

4. Кудрявцев М.Д. Социокультурная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья: практический аспект (на примере Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО СФУ) [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Л.А. Коношенко, В.Г. Гончарова, Т.Н. Мяделец // Журнал Сибирского Федерального университета. Гуманитарные науки 2013 6 (4) HUMANITIES & SOCIAL SCIENCES 2013 6 (4), С. 555-561;

5. Кудрявцев М.Д. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, // Вестник Красноярского государственного педагогического университета. Вып. №2, июнь 2013. Педагогика. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т. С. 118-121;

6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – N 1. – с.11-17;

7. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий [Текст] / Б. М. Теплов. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. - 536 с.;

8. Школа диалога культур. Основы программы [Текст]. - Кемерово, 1992. - 344 с.;

9. Astrand P. O. Textbook of Work Physiology [Текст] / P. O. Astrand, K. Rodahl. - McGraw-Hill. - N. Y., 1961. - 364 p.

Информация об авторах:

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, профессор кафедры физического воспитания ФФКС ФГБОУ ВО "Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия, доктор педагогических наук, зав. кафедрой валеологии, профессор Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО "Сибирский федеральный университет", г. Красноярск, Россия;

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент кафедры физического воспитания ФФКС ФГБОУ ВО "Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия, доцент Военно-инженерного института, г. Красноярск, Россия;

Толстомятов Игорь Анатольевич, профессор, заслуженный тренер России, декан ФФКС ФГБОУ ВО "Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия

Поступила в редакцию 17.11.2015