

СТАТЬЯ В ЖУРНАЛ В БАЗЕ СКОПУС «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»:
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И СФОРМИРОВАННОСТИ
НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Доктор педагогических наук, профессор К.К. Марков¹

Доктор педагогических наук, доцент М.Д. Кудрявцев^{2, 4, 5}

Т.Д. Лампетова³

¹Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

²Сибирский федеральный университет, Красноярск

³Лицей № 2, Красноярск

⁴Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика
М.Ф. Решетнева, Красноярск

⁵Сибирский юридический институт МВД РФ, Красноярск

Цель исследования: выполнить оценку уровня знаний, умений и сформированности навыков ведения здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста по результатам преподавания физической культуры в начальной школе. Проведённое исследование после проведения трёхлетнего педагогического эксперимента показало существенное ($p < 0,001$) превосходство учащихся экспериментальной группы над сверстниками из контрольной группы по уровню знаний, умений и сформированности навыков ведения здорового образа жизни младшими школьниками.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, младшие школьники, образовательная область «Физическая культура», знания, умения, навыки.

Введение. Отсутствие навыков ведения здорового образа жизни приводит к ряду негативных последствий: недостаточной мотивации к ведению здорового образа жизни, отсутствию прочно сформированных навыков в этой области, отсутствию навыков контроля над своим организмом и неумению управлять своим физическим и эмоциональным состоянием. Для создания программы, формирующей навыки ведения здорового образа жизни, рекомендуется основываться на современных концепциях построения системы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Авторы утверждают, что система физического воспитания, способствующая формированию навыков

здоровой жизнедеятельности, должна быть направлена не только на телесное, но и нравственное воспитание.

Комплексный подход к решению данной проблемы может быть осуществлен на базе различных систем оздоровления и физического воспитания, что позволит существенно повышать уровень устойчивости детей и подростков к внешним неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Большую обеспокоенность вызывает тенденция ухудшения состояния здоровья именно младших школьников [1, 3].

Вместе с тем, на современном этапе развития российское образование направлено на решение социального заказа общества - воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьников. Перед современным образованием, как перед средним, так и высшим, стоит задача воспитания активной, целеустремленной личности, достойного гражданина своей страны. При этом приоритетными называются такие понятия, как здоровый, активный, спортивный образ жизни.

Научный анализ системы физического воспитания младших школьников требует применения специфического инструментария, позволяющего проникать вглубь изучаемых педагогических явлений. Таким образом, современная социально-педагогическая ситуация, развитие образовательной области «Физическая культура» выдвигают необходимость теоретического и методологического обоснования преподавания физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью и применением современных инновационных технологий. В то же время снизились адаптационные возможности детей младшего школьного возраста. В обучении усилились негативные тенденции, способствующие появлению всё большего количества учащихся с ослабленным здоровьем.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста будет успешным в случае целенаправленного преподавания физической культуры в начальной школе с

оздоровительной и образовательной направленностью и применением современных инновационных технологий взаимодействия с детьми в физкультурном образовательном пространстве на основе теории учебной деятельности [2].

Цель исследования: выявить и выполнить оценку уровня знаний, умений и сформированности навыков ведения здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста по результатам преподавания физической культуры в начальной школе.

Методы и база исследования. Для достижения цели исследования использовались следующие методы исследования: анализ научной и научно-теоретической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, опытно-экспериментальная работа с оценкой уровня знаний, умений и сформированности навыков ведения здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста, оценка количества простудных заболеваний, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева и общеобразовательных школ города Красноярска. В педагогическом эксперименте приняли участие 1096 учащихся начальной школы. Составляющими элементами разработанной методики формирования знаний, умений и навыков образовательного физкультурного компонента учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры были мероприятия, проводимые на уроках физической культуры (организация и освоение учебно-познавательного компонента, стимулирование к овладению навыками образовательного физкультурного компонента, стимулирование долга и ответственности в оздоровительном компоненте, контроль и самоконтроль). Структура содержания оздоровительной деятельности, способствующей формированию навыков ведения здорового образа жизни у учащихся начальной школы состояла из оздоровительной деятельности, акцентированной на профилактику и коррекцию нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на профилактику простудных заболеваний; включала в себя

упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, общей выносливости, мышечной силы и гибкости, а так же рекреационные игры, используемые во внешкольной деятельности для повышения уровня двигательной активности и физического воспитания привычек здорового образа жизни.

В контрольной группе использовалась традиционная методика проведения урока физической культуры. В экспериментальной группе использовалась методика формирования знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительного компонента физической культуры на основе теории учебной деятельности [2, 4, 5]. Внимание постоянно направлялось на деятельность, а не на конечный результат. В этом случае всякие нотации на темы пользы приобретения знаний, навыков и качеств средствами физической культуры полностью исключаются. Это по настоящему способствовало формированию навыков, сопряженных со здоровым образом жизни.

Результаты исследования и их обсуждение.

Оценка уровня сформированности навыков здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста. Исходный уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни учащихся контрольной и экспериментальной групп статистического различия не обнаружил. Итоговые данные (после проведения трёхлетнего педагогического эксперимента) выявили существенное ($p < 0,001$) превосходство учащихся экспериментальной группы над контрольными сверстниками по уровню сформированности навыков ведения здорового образа жизни (табл. 1).

Оценка показателей использования элементов здорового образа жизни во внешкольной деятельности учащихся. Исходное тестирование выявило отсутствие статистически достоверных различий в исследованных показателях между контрольной и экспериментальной группами. Результаты итогового тестирования выявили 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

Таблица 1 - Показатели уровня знаний, умений и сформированности навыков ведения здорового образа жизни учащихся контрольной и экспериментальной групп в педагогическом эксперименте

Показатель	Контрольная		Экспериментальная		Итоговая достоверность различий	
	до	после	до	после	t	P
Знания физкультурно-образовательного компонента	25,3 ± 2,4	30,8 ± 5,6	24,8 ± 2,2	56,3 ± 6,0	3,11	< 0,01
Умения использовать средства физической культуры	17,8 ± 2,6	21,9 ± 4,5	19,2 ± 3,0	50,4 ± 5,2	4,14	< 0,001
Навыки организации занятий физической культурой	11,7 ± 1,2	15,2 ± 3,1	11,9 ± 1,4	36,4 ± 4,0	4,19	< 0,001
Умения оценивать уровень владения знаниями, умениями и навыками	21,6 ± 4,5	24,8 ± 6,1	22,9 ± 4,9	49,8 ± 6,2	2,87	< 0,01
Владение навыками закаливания	10,1 ± 0,8	15,6 ± 1,4	11,1 ± 0,9	21,2 ± 1,8	2,46	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	76,5 ± 6,6	70,6 ± 4,3	74,7 ± 6,5	83,7 ± 4,2	2,18	< 0,05
Отсутствие простудных заболеваний	61,9 ± 6,3	54,4 ± 6,0	60,8 ± 8,3	77,4 ± 8,4	2,23	< 0,05
Сформированность образа здоровой жизнедеятельности	1,8 ± 0,3	2,3 ± 0,5	1,9 ± 0,3	4,3 ± 0,8	2,12	< 0,05
Уровень сформированности навыков	37,4 ± 7,6	38,7 ± 11,6	36,2 ± 9,0	118,6 ± 14,5	4,30	< 0,001
Особенности зарождения физической культуры	2,9 ± 0,5	2,4 ± 0,3	3,0 ± 0,6	3,4 ± 0,3	2,36	< 0,05
Способы передвижений человека	2,2 ± 0,5	2,3 ± 0,5	2,3 ± 0,5	4,5 ± 0,7	2,23	< 0,01
Работа системы дыхания при физических упражнениях	2,9 ± 0,5	2,8 ± 0,4	3,1 ± 0,6	4,2 ± 0,5	3,44	< 0,05
Физические качества	2,2 ± 0,5	2,7 ± 0,4	2,3 ± 0,5	3,9 ± 0,4	2,12	< 0,05
Основы личной гигиены	2,9 ± 0,6	2,6 ± 0,4	3,0 ± 0,7	3,8 ± 0,4	2,12	< 0,05
Предупреждение травматизма	2,7 ± 0,4	2,4 ± 0,3	3,9 ± 0,4	3,4 ± 0,3	2,36	< 0,05
Ведение дневника самонаблюдения за физической подготовленностью	2,4 ± 0,3	2,8 ± 0,4	3,4 ± 0,3	4,2 ± 0,5	2,19	< 0,05
Составление комплексов	2,6 ± 0,4	2,3 ± 0,5	3,8 ± 0,4	4,1 ± 0,7	2,09	< 0,05

утренней гимнастики						
---------------------	--	--	--	--	--	--

экспериментальной группы, причем учащиеся экспериментальной группы по данным показателям превосходят своих сверстников. По остальным показателям учащиеся экспериментальной группы так же превосходят учащихся контрольной группы, но уже со средней и высокой ($p < 0,01-0,001$) степенью достоверности (см. табл. 1). Анализ данных показал, что использование разработанной методики преподавания физической культуры позволяет существенно увеличить уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни учащимися младших классов общеобразовательной школы.

В ходе оценки уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп получены следующие результаты. Как показал анализ динамики формирования навыков ведения здорового образа жизни у учащихся контрольной и экспериментальной групп, эти показатели существенно различаются. Выявлено, что изменения сформированности исследованных навыков в контрольной группе незначительны и достоверных различий не имеют. Это указывает на то, что вне целенаправленных педагогических воздействий невозможно добиваться формирования навыков ведения здорового образа жизни. Этот вывод, важен для построения стратегии освоения физкультурно-образовательными и оздоровительными знаниями у учащихся младшего школьного возраста. Надежды педагогов на самопроизвольное формирование положительных навыков у детей фактическими данными не подтверждаются. Наоборот, динамика формирования навыков ведения здорового образа жизни в экспериментальной группе имеет направленность на поступательное движение. Представленные данные свидетельствуют, что педагогические воздействия по формированию навыков ведения здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста дают достоверные ($p < 0,05-0,001$) сдвиги указанных показателей.

Выводы исследования: 1. Физическое воспитание является актуальной социальной, личностно ориентированной физкультурно-образовательной

проблемой, в основе решения которой лежит соответствующая подготовка младших школьников к освоению и применению основ ведения здорового образа жизни; 2. Преподавание физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью в начальной школе - это осознанная целенаправленная психофизическая деятельность, основанная на индивидуальных особенностях, культурологических стремлениях, значимых качествах личности младших школьников, которая должна быть направлена на формирование стремлений к устойчивому и осознанному ведению ими здорового образа жизни; 3. Использование разработанной в нашем исследовании методики формирования знаний, умений и навыков физкультурно - оздоровительного и образовательного компонента физической культуры у учащихся младшего школьного возраста позволяет добиваться широкого спектра положительных воздействий на ведение здорового образа жизни младшими школьниками; 4. Разработанная методика существенно улучшает большинство исследуемых показателей (табл. 1) сформированности навыков ведения здорового образа жизни ($p < 0,05-0,001$). Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре способствует тому, чтобы добиться в течение обучения в начальной школе улучшения в использовании знаний по ведению здорового образа жизни, умений использовать средства физической культуры и владения навыками закаливания [6].

Таким образом, можно констатировать, что выявление и оценка уровней владения знаниями, умениями и навыками в области физкультурно-оздоровительной деятельности является важным показателем ведения здорового образа жизни и не исчерпывает проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни. Эффективная система формирования навыков ведения здорового образа жизни может быть разработана только на основе выявления связи между этими и многими другими показателями.

Литература

1. Бальсевич В.К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 1996. - № 2. - С. 13-18.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.

3. Копылов Ю.А. Как ускорить привыкание первоклассников к обучению в школе средствами физической культуры // Начальная Школа. - 2004. - №3. - С. 123-249.
4. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №3. - С. 40-44.
5. Кудрявцев М.Д., Галимов Г. Я., Толстопятов И.А., Шубин Д.А., Стручков В.И. Моделирование преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №2, 2016– С. 13–18.
6. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 1. - С. 12