Организация воспитательного процесса с

учётом норм и правил, способствующих

сохранению и укреплению здоровья.

Воспитатель:

Елизарова Екатерина Георгиевна.

В современном мире здоровье человека, его установка на здоровый образ жизни относятся к высшим жизненным ценностям и провозглашаются как норма в жизни общества. В развитых странах здоровье признается важнейшей ценностью в обществе, поскольку оно выступает как необходимое средство достижения самых разнообразных жизненных целей человека и общества.

В Российской Федерации происходит переоценка этой ценности. В обществе наметилась тенденция, выражающаяся в отказе человека от стереотипных подходов к собственному здоровью, поиске новых путей и средств к оздоровлению, в отказе от здоровье затратных форм поведения, в переходе к здоровье сберегающему и здоровье созидающему поведению в своей жизнедеятельности, в признании здорового образа жизни важной основой собственного здоровья, в признании ценности жизнеспособной личности. Роль образования на современном этапе развития России в оздоровлении отдельного человека, в оздоровлении нации определяется, с одной стороны, необходимостью подготовки физически и психически здорового каждого отдельного человека как здорового гражданина, самодостаточного для его успешности в жизнедеятельности сложного современного общества. С другой стороны, - необходимостью решения многообразных и жизненно важных для общества задач: перехода к демократическому и правовому государству, к гражданскому обществу, к рыночной экономике, преодоление отставания страны от мировых тенденций экономического и общественного развития. Признавая особую роль здоровья подрастающего поколения, общество вынуждено возложить ряд задач на систему государственного образования по сохранению и созиданию здоровья школьников. Действующий Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Национальная доктрина образования» 4 рассматривают физическую культуру и спорт как одно из средств эффективного решения социально-экономических задач общества, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой работоспособности современного человека, подготовки молодежи к защите родины.

Проблема детского здоровья и оздоровления детей в России в настоящее время переросла из чисто медицинской в острую социальную проблему и ее решение становится одним из направлений государственной социальной политики. Сегодня лишь 4-6% выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми (Письмо ген.прокурора РФ о «Нарушениях прав детей по охране жизни и здоровья» 12.08.96., №М 18-98). В российской образовательной системе сложилась ситуация, которая

условиями, средствами обучения провоцирует снижение показателей здоровья, развитие хронических заболеваний, депрессии учащихся'(Э.М. Казин, 2002, С.И.Петухов, 2002, Н.П.Повещенко, 1996, А.И.Фёдоров, 2002). Весьма часто условия обучения, образовательные программы не соответствуют физиолого-гигиеническим нормативам и не учитывают индивидуальные особенности развития детей младшего школьного возрастав По данным различных исследований (М.В.Антропова, 1998; Э.Н. Вайнер, 2002; И.Ю Глинянова, 1995; М.В.Мирочник, 2000; Е.А Шульгин и др.) процент младших школьников, полностью здоровых, составляет не более 11 -12 %.Низкий исходный уровень здоровья первоклассников самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам. В учебных заведениях нового типа (лицеи, гимназии) продолжительность и увеличение учебных нагрузок приводит к росту гипертонии в 2 раза, неблагоприятных изменений артериального давления до 90 %, к повышенной невротизации у 55- 83 % учащихся.[А. А.Баранов, 1999г.] 5

^'Многочисленные медицинские осмотры и исследования последних 10 лет свидетельствуют о негативных тенденциях в здоровье подрастающего поколения, особенно у детей младшего школьного возраста. По данным санкт-петербургских медиков(Н.Ш. Булгаков, Т.И. Волков, В.М. Зациорский, И.П. Катков и др.) в течение периода школьного обучения происходит нарастание патологической пораженности учащихся, и к моменту окончания школы 93-95% детей уже имеют по 2-3 хронических заболевания. Если взять состояние здоровья у учащихся младших классов, то здесь хронические заболевания имеют 30-35% (Е.А. Пирогова) [89].

В 80-90 годы прошедшего столетия ученые связывали ухудшение здоровья детей с трудностями их адаптации к условиям школы, школьного режима, педагогического процесса и т.д. В связи с этим тогда начали определять здравоохранительные пути решения этой проблемы (в их числе -профилактические, лечебные, психо-коррекционные, гигиенические), способствующие сохранению здоровья школьников.

Вместе с тем уже в 80 годы XX века в рамках оформляющейся тогда науки валеологии как науки о здоровье, основоположником которой в нашей стране является И. И. Брехман, появились выводы о необходимости здоровьесозидающих путей решения проблем здоровья школьников [19]. Здоровьесозидающие задачи и пути решения проблемы здоровья школьников предполагают прежде всего формирование их здоровья в школьном учебно-воспитательном процессе и обучение их навыкам и привычкам здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью. Этот способ решения проблемы более перспективный, чем здоровьесохраняющий в силу того, что он менее ограничен и соответствует базовым физиологическим потребностям растущего организма школьника. Как известно по данным медиков, здоровье школьника лишь на 10% зависит от качества медицинской помощи и обслуживания, но на 50% - от образа

жизни самого человека.

В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника заключается в установлении баланса между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках. Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы валеологического мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.

Формирование же здорового образа жизни у школьника, у младшего школьника требует выявления особенностей здоровья в этом возрасте, специфики педагогического воздействия и продуманной системы организации физического воспитания на уроках физической культуры, кроме всех прочих оздоровительных мер, проводимых в школе. Организация учебно-воспитательного процесса в курсе изучения физической культуры с целью формирования здорового образа жизни у младших школьников требует решения по меньшей мере двух принципиально важных педагогических задач: а) формирования основных компонентов здоровья младшего школьника посредством и в условиях удовлетворения его базовых физиологических, психологических, нравственных потребностей средствами физической культуры, что позволит поддержать соматическое здоровье учащегося, физическое, а также психическое и нравственное здоровье; б) формирования у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни, что позволит ему сохранить и-развивать физическое, психическое и нравственное здоровье в школьном возрасте и вырабатывать у себя ценностное отношение к здоровому образу жизни как необходимому условию для его здоровья как взрослого человека. 7

В современном образовательном процессе жизненно необходимым является определение и создание педагогических условий, которые способствуют утверждению среди школьников реального здорового образа жизни, развитию привычек и навыков здорового образа жизни, развитию мотивации к здоровому образу жизни, препятствуют проявлениям девиантного поведения учащихся. Последнее связано с нарушениями в психическом здоровье, которое обеспечивает адекватную поведенческую реакцию организма, и в нравственном здоровье, которое выражается в системе ценностей, установок и мотивов поведения человека. Общество тревожит ситуация более раннего вовлечения школьников, нередко, начиная с младшего школьного возраста, в явления токсикомании, наркомании, курения, употребления спиртных напитков. Одной лишь профилактической работы для этого сегодня уже крайне недостаточно,

необходима систематическая воспитательная работа в рамках школьного

учебно-воспитательного процесса.

В исследование и решение проблемы здоровья детей, формирования

здорового образа жизни у детей внесли вклад в различное время ученые

различных наук: философы: К.Гельвеций, Дж.Локк, М.В.Ломоносов и др.;

психологи и физиологи: В.М.Бехтерев, Л.С.Выготский и др.; ученые -медики:

Н.А.Амосов, В.Ф.Базарный, И.И.Брехман, И.И.Буянов, В.П.Казначеев,

Ю.П.Лисицин, Б.Н.Чумаков и др.; педагоги: Ш.А.Амонашвили, В.К.Зайцев,

В.В.Колбанов, Я.Корчак, С.В.Попов, В.А.Сухомлинский и др.

Теорию социологии девиантного поведения разрабатывали за рубежом:

Э.Дюркгейм, А.Коэн, Р.Мертону, в нашей стране: В.С.Афанасьев,

Я.И.Гилинский, А.Г.Здравомыслов, И.В.Иванов, В.Н.Кудрявцев,

И.В.Маточкин. Они вскрыли и объяснили причины и содержание

девиантного поведения, его формы, особенности, аддиктивные формы

девиантного поведения, меры социального воздействия.

8

Отдельные аспекты организации педагогического процесса и

педагогического взаимодействия с целью сохранения здоровья ребенка

находим у педагогов XX века Ш.А.Амонашвили, В.А.Сухомлинского,

Я.Корчака, К.Роджерса.

Актуальность исследования проблемы формирования ЗОЖ у младших

школьников средствами физического воспитания порождена рядом

существенных противоречий:

* между традиционно существующей системой здравосорханяющей учебно-  
  воспитательной работы с учащимися (в виде эпизодических мер: бесед о  
  здоровье, здоровом образе жизни, отдельных спортивных мероприятий,  
  частичной осведомленности родителей в формировании ЗОЖ) и  
  неразработанностью системы здравосозидающей воспитательной работы,  
  которая предполагает создание условий для проявления постоянной  
  активности самого школьника по заботе о своем здоровье;
* между необходимостью формирования здорового образа жизни у  
  школьников и недостаточной разработанностью проблемы создания  
  педагогических условий формирования ЗОЖ у младших школьников в  
  процессе изучения физической культуры;
* между наличием богатого методического обеспечения современного  
  учебного процесса на уроках физической культуры, используемым в  
  младших классах, и неразработанностью в системе конкретных технологий и  
  методик формирования ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения  
  физической культуры.

Анализ существующей литературы позволяет сделать вывод, что пока слабо исследованы педагогические условия, обеспечивающие организацию учебно-воспитательного процесса по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках физкультуры.

Выделенные противоречия свидетельствуют о том, что современная школа пока не готова выполнить одну из общественных задач - растить

здоровое поколение детей в связи с недостаточной разработанностью, в частности, проблемы формирования ЗОЖ у младших школьников при изучении образовательной области «Физическая культура». Принимая во внимание социальный заказ, потребности современной школы, состояние научного знания, мы определили проблему исследования следующим образом: каковы теоретические основы и педагогические условия организации учебно-воспитательного процесса по формированию здорового образа жизни у младших школьников на. уроках физической культуры?

Актуальность излагаемой проблемы обусловила выбор темы исследования: «Организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников (при изучении физической культуры)» Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников при изучении физической культуры. Предмет исследования: организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры. Цель исследования: научно обосновать и экспериментально проверить -эффективность организационно-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры будет результативной, если выполняются следующие организационно-педагогические условия:

* происходит формирование знаний и представлений младшего школьника   
  здоровье человека, о его здоровых и вредных привычках, о собственном  
  здоровье;
* создаются условия для организованной двигательной активности младших  
  школьников, необходимой для удовлетворения природной

возрастной потребности растущего организма ребенка в постоянном

движении;

* обеспечивается культивирование привычек и навыков здорового образа  
  жизни;
* формируется ценностное отношение у младшего школьника к здоровому  
  образу жизни;

Цель исследования и данные предположения обусловили выдвижение следующих задач;

1. На основе сравнительно-логического анализа психолого-педагогической  
   проблемы формирования ЗОЖ школьников определить специфику  
   формирования ЗОЖ младшего школьника в условиях учебного процесса.
2. На основе гуманно-личностного подхода выявить основные педагогические условия формирования ЗОЖ у младшего школьника на уроках физической культуры.
3. Разработать модель организации учебно-воспитательного процесса по  
   формированию ЗОЖ у младшего школьника на уроках физической культуры  
   в рамках общей оздоровительной модели школы.
4. Определить критерии и осуществить экспериментальную оценку  
   эффективности разработанной модели организации учебно-воспитательного  
   процесса по формированию ЗОЖ у младших школьников на уроках  
   физической культуры.

Теоретико-методологической базой явились философско-культурологический, инновационный, системно-структурный, гуманно-личностный, дифференцированный, валеологический подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Важное значение в концептуальном плане имели: учение о здоровье как важнейшем условии развития человека (Р.И. Айзман, Н.М. Амосов, П.П. Горбенко и др.); идеи о соотношении биологического и социального, телесного и духовного в человеке (В .К. Бальсевич, И.М. Быховская, Н.Н. Визитей, Л. И. Лубышева, Н. И. Пономарев и др.); идеи 11

валеологической концепции (Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехман и др.); положения педагогической валеологии (В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, В.В. Колобанов); учение об установке субъекта в деятельности (Д.Н. Узнадзе); теоретические положения о системно-целостном характере педагогического процесса (Ш. А. Амонашвили, Ю. К. Бабанский, В. П. Беспалько, В. И. Загвязинский, В. В. Краевский, И. Я. Лернер и др.); концепции личностно-ориентированного обучения (Е. В. Бондаревская, И. С. Якиманская и др.); идеи и подходы гуманно-личностной педагогики (Ш. А. Амонашвили, Я. Корчак, В. А. Сухомлинский); концептуальные идеи индивидуального и диференциированного обучения (И.Э. Унт, И.М. Осмоловская и др.); идеи педагогической инноватики (С.Д. Поляков, Н.Р. Юсуфбекова); научные положения, обусловленные концепцией культуросообразного образования (В. А. Сластенин, К. Д. Ушинский, Е.Н. Шиянов и др.) и теорией содержания общего образования в современной школе (В .В. Краевский, И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин и др.); идеи формирования физической культуры личности (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, В.Н. Пономарчук); идеи о формировании физической культуры человека в единстве с ее потребностно-мотивационным компонентом (СВ. Малинина, А.П. Матвеев, Ю.М. Николаев); идеи и выводы об оздоровлении учащихся как особой деятельности в сфере образования (Брехман И. И.,Гурина В.Г.,Дегтярев Е. А., Дубровский А. А., Колбанов В. В.); положения из теории девиантного поведения учащихся (Б. Н. Алмазов, С. А. Бадмаев, И. В. Журавлева, М. И. Рожков и др.).

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач был применен комплекс методов исследования:

теоретические: анализ философской, социологической, психолого-педагогической, валеологической, методической литературы; синтез

выявленных знаний по проблеме исследования; моделирование; 12

эмпирические: методы длительного и систематического наблюдения младших школьников в различных ситуациях и видах их жизнедеятельности как учебной так и внеучебной, внешкольной; педагогические контрольные испытания; комплексный личностный опросник; анкетирование; интервьюирование; обобщение результатов педагогического опыта; констатирующий и формирующий эксперименты; экспертная оценка; физиологические и медико-биологические, математические методы обработки результатов исследования (корреляционно-графические и статистические методы).

Опытно- экспериментальной базой исследования являлась школа-гимназия №33 г. Ульяновска. Исследованием было охвачено 188 учащихся 1-3 классов, из них, в контрольной и экспериментальной группах — 49 учащихся. Результаты эксперимента сравнивались с данными физиологического и педагогического мониторинга средней общеобразовательной школы № 45 г. Ульяновска (охват учащихся младших классов составил 174 человека). Диссертационное исследование проводилось с 1999 года по 2004 год в несколько этапов.

На первом этапе (1999-2000 год) была изучена научная литература по исследуемой- проблеме; проведены эмпирические наблюдения; проведен анализ валеологической документации гимназии; проанализировано своеобразие процесса физического воспитания в условиях начальной школы, как одной из органических сторон целостного образовательного процесса; проведена работа с родителями, учащимися, учителями; организован мониторинг по здоровью и физическому развитию младших школьников. Это позволило определить общую логику исследования, построить рабочую гипотезу.

На втором этапе (2000-2003 год) проводились констатирующий и формирующий этапы эксперимента в гимназии №33 г. Ульяновска по организации формирования здорового образа жизни у младших школьников 13

при изучении учебной области «Физическая культура». Проведена разработка методик и технологий организации учебных занятий по физической культуре в младших классах, направленных на формирование ЗОЖ у школьников, методик оценки сформированного отношения у младших школьников к ЗОЖ. Основная экспериментальная работа велась поэтапно в режиме мониторинга физического развития и здоровья младших школьников и в системе выстраивания модели спортивно-физкультурной работы в гимназии и отдельном учебном классе по формированию ЗОЖ у младшего школьника.

На третьем этапе (2003-2004 год) были обработаны и проанализированы результаты экспериментальной работы, проведена их оценка, сформулированы выводы и рекомендации, оформлены результаты в виде диссертации.

Основные положения, выносимые на защиту:

1 Формирование ЗОЖ младшего школьника представляет собой социально-  
педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной  
потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем,  
жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития.

Здоровый образ жизни личности младшего школьника представляет собой

интегративную биосоциальную характеристику, которая включает в себя

знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, о

ЗОЖ, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как

здорового человека, умения и навыки здравосозидающего поведения на

основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек,

что позволяет вести здоровый стиль жизни и быть физически и социально

активным, здоровым человеком в обществе.

Здоровый стиль жизни младшего школьника включает в себя следующие

основные компоненты: режим учебы без перегрузок, организацию

свободного времени с преобладанием движений, личную

14

гигиену, привычное питание, отсутствие травматизма, здоровые привычки,

физическую активность.

ЗОЖ младшего школьника является фактором не только

здоровьесохраняющего (здравосохраняющего) поведения младшего

школьника, но и здоровьесозидающего.

ЗОЖ младшего школьника формируется при изучении физической культуры

в рамках здоровьесберегающей инфраструктуры школы на партнерской

основе, созданной с целью сохранения здоровья школьника и формирования

ЗОЖ.

1. Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий  
   формирования ЗОЖ младшего школьника при изучении физической  
   культуры возможна посредством построения модели организации процесса.  
   Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у младшего  
   школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия,  
   направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования  
   ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она  
   концептуально объединяет все содержательные характеристики  
   формирования ЗОЖ.
2. Основными условиями формирования ЗОЖ у младших школьников,  
   выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора  
   здравосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном  
   процессе при изучении физической культуры являются:

- формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о

собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека,

о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и

подростков;

организованная двигательная активность учащихся в условиях

использования специально разработанных методик и технологий

формирования ЗОЖ; 15

* формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу  
  жизни;
* формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ младшего школьника при изучении физической культуры. Научная новизна результатов исследования заключается в том, что в нем:

* научно обоснованно понятие «здоровый образ жизни младшего  
  школьника»; определены его особенности как педагогического феномена и  
  место в учебно-воспитательном процессе при изучении физической  
  культуры; определена специфика формирования ЗОЖ младшего школьника;
* разработанная модель организации процесса формирования ЗОЖ у  
  младших школьников при изучении физической культуры позволяет по-  
  новому прогнозировать физическое развитие младшего школьника;
* экспериментально проверены педагогические условия организации  
  процесса формирования ЗОЖ у младших школьников при изучении  
  физической культуры.

Теоретическая значимость результатов исследования определяется разработкой теоретических основ организации учебно-воспитательного процесса в младших классах при изучении физической культуры, способного формировать ЗОЖ у школьника как сущностной основы его здоровья. При этом сделаны новые акценты в теории спортивной и физкультурной подготовки младшего школьника: а) на здравосозидающий учебно-воспитательный процесс, а не только на здравосохраняющий; б) на повышение активности самого младшего школьника в формировании жизненных ориентиров на ЗОЖ как субъекта здоровых форм поведения и жизнедеятельности, что вносит существенный вклад в *общую* педагогику, теорию и методику воспитания. 16

Результаты педагогического исследования дополняют выводы и научные положения, проведенные по проблемам, связанным с детьми младшего школьного возраста, в других науках: физиологии, психологии, социологии, школьной валеологии, методике преподавания физической культуры в школе.