

*Михайличенко М.В.,
студент магистратуры
ФБГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск
Научный руководитель: Жукова М.В.,
к.п.н, доцент,
г. Челябинск*

**АНАЛИЗ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в данной статье представлена экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.*

***Ключевые слова:** здоровье, ценностное отношение к ЗОЖ, знание о здоровом образе жизни, участи в здоровьесберегающей деятельности.*

***Abstract:** this article presents experimental work on the formation of the foundations of a culture of healthy lifestyles in primary school children in extracurricular activities.*

***Keywords:** health, value attitude to healthy lifestyle, knowledge about healthy lifestyle, participation in health-saving activity.*

Всем нам известен знаменитый афоризм «Дети-наше будущее». Тот потенциал, те знания и умения, которые мы заложим сейчас в подрастающее поколение, проявятся в детях гораздо позже в разных сферах жизни. Здоровье детей является первоочередной и главнейшей задачей подрастающего поколения, поскольку оно определяет будущее здоровое поколение [2].

Стрессовые, социальные, экологические и психические нагрузки приводят к отклонениям в физическом здоровье подрастающего поколения. Человек должен быть более адаптированным в условиях неустойчивости в обществе. Именно поэтому уделяется особое внимание формированию культуры здорового образа жизни [1,3].

Наше исследование проходило на базе одной из школ г. Копейска. В исследовании принимали участие учащиеся 3-х классов в количестве 40 человек. Все испытуемые были разделены на две группы: экспериментальная группа в количестве 20 человек и контрольная группа в количестве 20 человек.

Способ формирования выборки и разбиение выборки на группы-формальные группы.

Все дети из благополучных семей.

Занятия в экспериментальной группе проводил педагог дополнительного образования по программе внеурочной деятельности «Говорим здоровью – да!!!», в контрольной группе педагог дополнительного образования по программе внеурочной деятельности «Здоровейка!».

Особенностью программы «Говорим здоровью – да!!!» является включение детей в активную деятельность здоровьесберегающей направленности.

С целью экспериментальная проверка эффективности программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, нами были выбраны следующие задачи:

1. Подобрать методики для изучения отношения младших школьников к культуре здорового образа жизни, к ценности здоровья и ее составляющих.
2. Провести диагностику уровня сформированности основ культуры ЗОЖ у младших школьников.
3. Разработать и внедрить программу внеурочной деятельности для формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.
4. Проанализировать результаты исследования.

Первым направлением исследования было выявление уровня сформированности ценностного отношения ребенка к здоровью и ЗОЖ по методике «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни» по В.А.Деркунской.

Суть методики заключается в следующем: педагог приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а школьник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью. Педагогом оценивается реакция ребенка, его ассоциации и мысли. По характеру ответов делается вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником.

Вторым направлением исследования было оценка знаний младшими школьниками о здоровом образе жизни по методике Н.С.Гаркуша «Уровень владения знаниями о здоровом образе жизни». Данная методика позволяет нам изучить уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Третьим направлением исследования было оценка участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С.Гаркуша), изучение уровня владения навыками здорового образа жизни.

Нами была разработана критериально-уровневая шкала для оценки сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности, согласно которой на высоком уровне по аксиологическому, когнитивному и деятельностному критериям у нас были дети с полным осознанием ценности здоровья, наличием полное осмысление необходимости ЗОЖ, с высоким уровнем знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни; дополнительно изучает литературу для пополнения багажа знаний о здоровье, владеющие умениями здоровьесберегающей деятельности; придумывающие собственные комплексы упражнений для проведения разминок на уроке физкультуры; принимающие участие в публичных чтениях,

научно-практических конференциях по тематике сохранения и укрепления здоровья; помогающие организовывать здоровьесберегающую среду; принимать участие в здоровьесберегающей деятельности в классе, вне школы.

На среднем уровне учащиеся, осознающие ценность здоровья, необходимость ЗОЖ, имеющие достаточный запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, способные помочь взрослым организовать здоровьесберегающую среду; включиться в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни с коллективом детей класса, при поддержке педагога, родителей.

На низком уровне учащиеся, не осознающие ценность здоровья и необходимости ЗОЖ, имеющие небольшой запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, пассивные к здоровьесберегающей деятельности.

Высокий уровень по аксиологическому, когнитивному и деятельностному критериям характеризуется осознанием учащимися ценности здоровья, наличием полного осмысления необходимости ЗОЖ, знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни; дополнительно изучает литературу для пополнения багажа знаний о здоровье, владением умениями здоровьесберегающей деятельности; подготовкой собственных комплексов упражнений для проведения разминок на уроке; принятием участия в публичных чтениях, научно-практических конференциях по тематике сохранения и укрепления здоровья; помощью в организации здоровьесберегающей среды; принятии участия в здоровьесберегающей деятельности в классе, вне школы.

Средний уровень характеризуется осознанием учащимися ценности здоровья, осмыслением необходимости ЗОЖ, наличием достаточного запаса знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, организации здоровьесберегающей среды; включением в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни с коллективом детей класса, при поддержке педагога, родителей.

Низкий уровень по трем критериям характеризуется отсутствием у учащегося осознания ценности здоровья и необходимости ЗОЖ, наличием небольшого запаса знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, пассивности в здоровьесберегающей деятельности.

Наглядно представим результаты констатирующего этапа экспериментальной работы на рисунке (рис. 1).

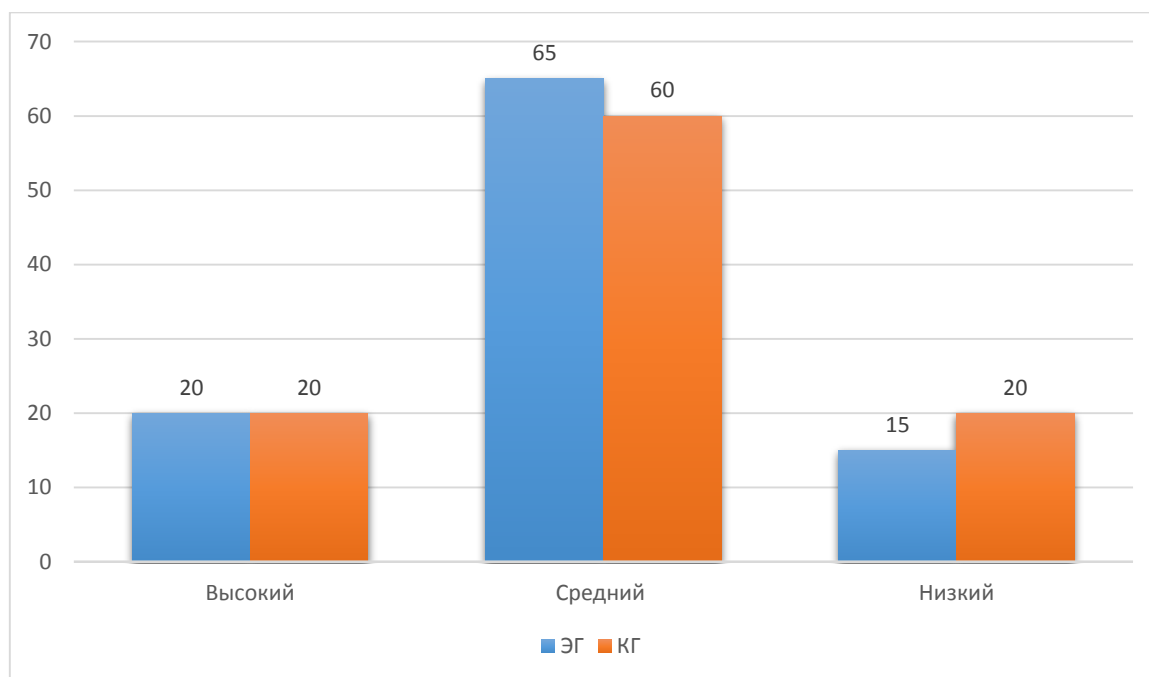


Рисунок 1. Распределение учащихся по уровням сформированности основ культуры здорового образа жизни, в %

Таким образом, на высоком уровне основы культуры здорового образа жизни сформированы у 20% испытуемых ЭГ и КГ. На среднем уровне 65 % учащихся в экспериментальной группе и 60% в контрольной группе, и на низком уровне 15% и 20 % обучающихся в экспериментальной и контрольной группах соответственно.

Для выявления наличия различий между экспериментальной и контрольной группами нами был использован критерий критерию χ^2 Пирсона.

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия χ^2 составляет 0.183. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p < 0.05$ составляет 5.991

Связь между факторным и результирующим признаками статистически не значима. Следовательно, экспериментальные группы не различаются по уровню сформированности основ культуры ЗОЖ.

На формирующем этапе исследования в экспериментальную группу была внедрена программа внеурочной деятельности «Говорим здоровью – Да!!!», а контрольная группа занималась по программе «Здоровейка».

После апробации, разработанной нами программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни младших школьников, а также проверки полученных знаний, нами было проведено повторное изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни.

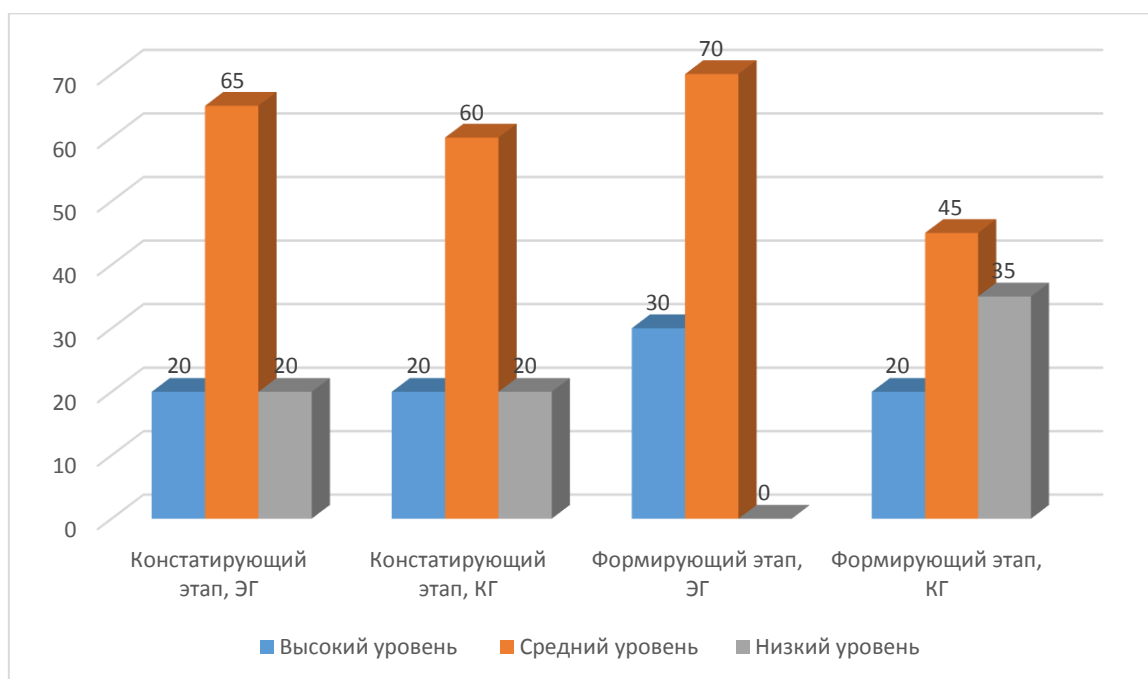


Рисунок 1. Распределение учащихся по уровням сформированности основ культуры здорового образа жизни (констатирующий и контрольный этап эксперимента), в %

После внедрения программ внеурочной деятельности «Говорим здоровью – Да!» в экспериментальную группу и «Здоровейка» в контрольную группу, нами были получены следующие результаты: на высоком уровне основы культуры здорового образа жизни сформированы у 30 % детей в экспериментальной и у 20

% в контрольных группах. Эти учащиеся осознают ценности здоровья, имеют полное осмысление необходимости ЗОЖ, обладают знаниями о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни, дополнительно изучает литературу для пополнения багажа знаний о здоровье, владеют умениями здоровьесберегающей деятельности, придумывает собственные комплексы упражнений для проведения разминок на уроке физкультуры, помогает организовывать здоровьесберегающую среду, принимают участие в здоровьесберегающей деятельности в классе, вне школы.

На среднем уровне – у 70% и 40 % детей соответственно. Школьники этого уровня осознают ценность здоровья, осмысливают необходимость ЗОЖ, имеют достаточный запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, помогают взрослым организовать здоровьесберегающую среду, включаются в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни с коллективом детей класса, при поддержке педагога, родителей.

И на низком уровне у 35 % детей в контрольной группе. Младшие школьники не осознают ценность здоровья и необходимости ЗОЖ, имеют небольшой запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, пассивны в здоровьесберегающей деятельности.

В экспериментальной группе детей с низким уровнем сформированности основ культуры здорового образа жизни нет.

Анализ данных на констатирующем этапе эксперимента показал на высоком уровне основы культуры здорового образа жизни сформированы у 20% испытуемых ЭГ и КГ, на среднем уровне - 65 % и 60% и на низком уровне 15% и 20 % соответственно.

После внедрения программ внеурочной деятельности «Говорим здоровью – Да!» в экспериментальную группу и «Здоровейка» в контрольную группу, нами были получены следующие результаты: на высоком уровне основы культуры

здорового образа жизни сформированы у 30 % детей в экспериментальной и у 20 % в контрольных группах. Эти учащиеся осознают ценности здоровья, имеют полное осмысление необходимости ЗОЖ, обладают знаниями о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни, дополнительно изучает литературу для пополнения багажа знаний о здоровье, владеют умениями здоровьесберегающей деятельности, придумывает собственные комплексы упражнений для проведения разминок на уроке физкультуры, помогает организовывать здоровьесберегающую среду, принимают участие в здоровьесберегающей деятельности в классе, вне школы.

На среднем уровне – у 70% и 40 % детей соответственно. Школьники этого уровня осознают ценность здоровья, осмысливают необходимость ЗОЖ, имеют достаточный запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, помогают взрослым организовать здоровьесберегающую среду, включаются в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни с коллективом детей класса, при поддержке педагога, родителей.

И на низком уровне у 35 % детей в контрольной группе. Младшие школьники не осознают ценность здоровья и необходимости ЗОЖ, имеют небольшой запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой ЗОЖ, пассивны в здоровьесберегающей деятельности.

В экспериментальной группе детей с низким уровнем сформированности основ культуры здорового образа жизни нет.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, внедрение программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников было эффективным.

Дальнейшим направлением исследования может стать разработка программы взаимодействия педагога с семьей и изучение направлений работы по преемственности между начальным и средним звеном школы.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. Образования / А.М. Митяева. – 3-е изд., перераб. и доп. –М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с.,
2. Строкань В. В. Актуальность проблемы сохранения здоровья школьников // ППМБПФВС. – 2007. – №11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-problemy-sohraneniya-zdorovya-shkolnikov> (дата обращения: 11.02.2019)
3. Шишкина К.И. Психолого-педагогические аспекты системы подготовки будущего учителя к работе с семьей по сохранению и укреплению здоровья младшего школьника /К.И. Шишкина // Начальное образование: наука, практика, инновации: коллективная монография / под общ. ред. Е.Ю. Волчегорской. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – С. 212-254.