

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

Солдатова Мария Николаевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Формирование готовности младших школьников

к здоровьесбережению средствами физической культуры

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
доктор педагогических наук, профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Научный руководитель
доктор педагогических наук, профессор Янова М.Г.

(дата, подпись)

Рецензент
доктор педагогических наук, профессор Московченко О.Н.

(дата, подпись)

Обучающаяся Солдатова М.Н.

(дата, подпись)

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ	12
1.1. Готовность к здоровьесбережению в педагогическом осмыслении.....	12
1.2. Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению.....	18
1.3. Разработка программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению	25
1.4. Диагностика уровня готовности младших школьников на начало эксперимента.....	30
ГЛАВА II. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ	35
2.1. Средства физической культуры и их роль в формировании готовности младших школьников к здоровьесбережению	35
2.2. Реализация программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению	42
2.3. Обсуждение результатов исследования.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
ПРИЛОЖЕНИЕ А	60
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	61

ВВЕДЕНИЕ

В ФГОС НОО сформулированы требования, предъявляемые к результатам обучающихся: предметные, метапредметные и личностные результаты. Именно таким должно воспитываться подрастающее поколение. Современные выпускники школ должны являться отражением совокупности результатов обучения, чтобы соответствовать требованиям государственного заказа. Охарактеризуем семантико-содержательное наполнение обозначенных результатов [44].

Предметные результаты освоения основной образовательной программы включают в себя полученные знания по конкретным учебным предметам, одним из которых является физическая культура. Современному обществу нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут: анализировать свои действия, способным к сотрудничеству, отличаться мобильностью, самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия. Главной задачей школы современности является развитие личности ученика в соответствии с новыми стандартами, нужно, прежде всего, усилить мотивацию ребенка к познанию окружающего мира, научить применять полученные знания в жизни. Требования к современному уроку в условиях введения ФГОС нового поколения сводятся к тому, что урок должен быть проблемным и развивающим: учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность обучающихся. Данное суждение подтверждается и самими обучающимися и выражается в том, что урок физической культуры должен иметь здоровьесберегающую направленность [12].

Метапредметные результаты отражают связь физической культуры с другими предметами, что проявляется в способности обучающихся оценивать влияние физической культуры на все сферы жизнедеятельности человека, в их умении применять полученные знания в профессиональной

деятельности и любой жизненной ситуации. Важно знать, как функциональные системы организма человека взаимодействуют в ситуациях нагрузки, как и чем управляются процессы жизнедеятельности.

Личностные результаты характеризуют обучающихся как целеустремленных, решительных, способных принимать решения в учебных и жизненных ситуациях, готовых поддерживать свое здоровье для будущей жизни и деятельности. В рамках основной образовательной программы начального общего образования важно формирование личности, имеющей результаты образования по ФГОС и формирование готовности школьников к здоровьесбережению, в этом смысле, является значимой задачей. Младший школьный возраст рассматривается как определяющий, поскольку именно, начиная в младшем возрасте необходимо начинать формировать ключевые компетенции.

В нашем исследовании интересным представляется изучить пути формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению. Исследовать данный процесс мы будем в контексте использования средств физической культуры [18].

Актуальность исследования состоит в том, что современное содержание образования в области физической культуры должно быть нацелено не только на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, но и на повышение уровня образованности в вопросах физической культуры и здоровьесбережения. Разработка обновленного педагогического содержания учитывает владение обучающимися средствами и методами: работы со своим телом; укрепления и сохранения здоровья; повышения функциональных возможностей основных систем организма. Реализация содержания образования предполагает формирование готовности обучающихся к собственному здоровьесбережению, поскольку без сохранения и сбережения здоровья не возможно достичь гармонического развития личности.

Проблемы здоровьесбережения населения всегда выделялись государством в число значимых, а проблема здоровья детей давно стала ключевой среди проблем развития подрастающего поколения. Основные разработки в данном направлении были посвящены проблемам необходимости изучения готовности как педагогической категории (Л. В. Захарова и другие), осмыслению понятие «здоровьесбережение» (В. К. Бальсевич, О.Н. Московченко и другие), готовности к здоровьесбережению младших школьников (О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова и другие), необходимости формировать готовность младших школьников к здоровьесбережению (В.В. Кириченко и другие), анализу средств и методов здоровьесбережения (Н.К. Смирнов, М.Г. Янова и другие).

В Конституции Российской Федерации говорится «каждый имеет право на охрану здоровья» [20, ст.41 п. 1]. В настоящее время государством финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» декларирует, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников» [45]. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самоорганизации, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна успешная и здоровая жизнь любого человека.

На основании вышеизложенного формулируем противоречия между:

- осознанием педагогическим сообществом необходимости формирования здоровьесбережения обучающихся и недостаточной разработанностью средств и методов обеспечения данного процесса;

- стремлением младших школьников к здоровьесбережению и их слабой подготовленностью в вопросе использования средств физической культуры для решения проблемы формирования здорового образа жизни.

Существующие противоречия позволили сформулировать проблему исследования: При каких условиях формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению окажется результативным? Какие средства и методы способствуют формированию здоровьесбережения младших школьников?

В соответствии с проблемой была сформулирована **тема исследования**: «Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры».

Цель исследования: разработка методического обеспечения формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: средства и методы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению.

Гипотеза: формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению будет результативным, если:

на теоретическом уровне:

- конкретизировано понятие «готовность младших школьников к здоровьесбережению»;
- разработан диагностический инструментарий по определению уровней сформированности готовности младших школьников к здоровьесбережению;
- разработана программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению;

на практическом уровне:

- реализована программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению и экспериментальным путем подтверждена результативность ее применения.

Задачи исследования:

1. проанализировать теоретические предпосылки формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры;
2. выявить и обосновать критерии и показатели готовности младших школьников к здоровьесбережению;
3. разработать и обосновать программу готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры;
4. проверить результативность применения программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили:

- положения педагогики и психологии о ведущей роли формирования и развития личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн и др.); готовности обусловленной формированием познания (Л. И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский и др.); готовности к проявлению организаторских умений (Б.Ф. Райский С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов и другие);
- теории формирования готовности к профессиональной деятельности (А.А. Дергач, А.В. Запорожец, О.М. Красногорцева, Н.В. Кузьмина и др.); формированию готовности обучающихся к деятельности, ориентированной на сохранение здоровья (В.В. Кириченко, О.Н. Московчено, Н.К. Смирнов и другие);
- теоретические положения организации построения системы физического воспитания школьников (В.К. Бальсевич и другие).

Методы исследования:

- теоретические: анализ и обобщение литературных источников;
- эмпирические: анкетирование, беседа, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось поэтапно:

Первый этап – поисково-аналитический (ноябрь 2016 - март 2017г.) – изучался накопленный в теории и практике педагогики опыт по проблеме исследования. Формулировались противоречия, выявлялась проблема. Формулировались цель, задачи, предмет и объект исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный (апрель 2017 - март 2018г.) – разрабатывался диагностический инструментарий по проблеме исследования: составлялись опросники, разрабатывалась программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению. Проводился эксперимент и осуществлялся качественный и количественный анализ результатов.

Третий этап – заключительный (март 2018г.- май 2018г.) – обрабатывались результаты проведенного эксперимента. Формулировались выводы. Оформлялся материал диссертации.

Результаты исследования нашли отражение в ряде публикаций: Сборник материалов 7-й Международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года г. Екатеринбург - О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова «Здоровьесберегающая деятельность в образовании»; Всероссийская научно-практическая конференция 26 апреля 2017 года, г. Красноярск - М.Н. Солдатова, М.Г. Янова «Организационно-педагогические условия формирования готовности младших школьников к занятиям физической культурой».

Научная новизна исследования:

- разработаны и проверены в ходе эксперимента критерии готовности: *когнитивно-смысловой, мотивационно-ценностный, активно-деятельностный и оценочно-рефлексивный*, направленные на формирование здоровьесбережения младших школьников;

- разработана и реализована программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению. Данная программа направлена на: осознание младшими школьниками необходимости формирования готовности к здоровьесбережению; обогащение младших школьников знаниями о здоровьесбережении; и личной гигиены умениями и навыками в области физической культуры и здоровьесбережения (*когнитивно-смысловой критерий*);

- формирование готовности младших школьников относиться к здоровьесбережению как к ценности, формулировать ценностные установки по вопросам здоровьесбережения; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья (*мотивационно-ценностный критерий*);

- формирование готовности младших школьников к активным действиям по здоровьесбережению (*активно-деятельностный критерий*);

- формирование способности младших школьников оценивать свои действия по здоровьесбережению, готовности осознавать уровень своего физического развития и принимать решения по его коррекции (*оценочно-рефлексивный критерий*).

Теоретическая значимость исследования заключается в

- обосновании теоретических предпосылок формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры в общеобразовательной школе.

- расширении знания о здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры по формированию готовности младших школьников к здоровьесбережению;

Практическая значимость работы: на основе анализа результатов проведения опытно-экспериментальной работы выявлено, что одним из факторов формирования готовности к здоровьесбережению у младших школьников является реализация авторской образовательной программы в урочное и внеурочное время, что позволяет способствовать повышению качества образовательного процесса по физической культуре младших школьников.

Положения, выносимые на защиту

1. Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению – это управляемый педагогический процесс взаимодействия субъектов учебного процесса, направленный на формирование устойчивой мотивации к физической деятельности.

2. Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению регулируется педагогическими условиями:

- оценочные критерии готовности: *когнитивно-смысловой критерий* – отражает уровень осознания младшими школьниками необходимости формирования готовности к здоровьесбережению; обогащение младших школьников знаниями о здоровьесбережении; и личной гигиены умениями и навыками в области физической культуры и здоровьесбережения; *мотивационно-ценностный критерий* – характеризует уровень готовности младших школьников относиться к здоровьесбережению как к ценности, формулировать ценностные установки по вопросам здоровьесбережения; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; *активно-деятельностный критерий* – отображает уровень сформированности готовности младших школьников к активным действиям по здоровьесбережению; *оценочно-рефлексивный критерий* - позволяет оценить действия по здоровьесбережению, определить степень готовности осознавать уровень своего физического развития и принимать решения по его коррекции, и в целом оценить результативность готовности младших школьников к здоровьесбережению;

- реализация программы, направленной на физическое воспитание личности обучающихся, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и здоровьесбережения.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 61 страницу, 2 приложения, 3 таблицы, 2 рисунка, библиографический список (56 источников).

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

1.1 Готовность к здоровьесбережению в педагогическом осмыслении

Понятие готовности в педагогике имеет теоретическое и практическое значение. И.М. Кондаков в «Психологическом словаре» пишет, что «готовность понимается как форма установки, характеризующаяся направленностью на выполнение того или иного действия, что предполагает наличие определенных знаний, умений, навыков; готовности к противодействию возникающих в процессе выполнения действия препятствий; приписывание личностного смысла выполняемому действию. По мнению ученого «готовность» реализуется за счет проявления отдельных составляющих действия: нейродинамической сформированности действия, физической подготовленности, психологических факторов готовности» [19].

Теоретическая готовность в педагогике нередко понимается лишь как определенная совокупность специальных знаний. К содержанию теоретической готовности, можно отнести способности наблюдать происходящие процессы, выделять их составные компоненты и устанавливать между ними взаимосвязь; анализировать процесс и находить присущие ему закономерности. Теоретическую готовность также составляют прогностические умения, включающие в свое содержание способность педагога предвидеть результат любого действия еще до его совершения в действительности, что позволяет прогнозировать развитие педагогического процесса. Помимо прочего, теоретическую готовность составляет умение проектирования, состоящего из способности переводить цели и содержание образовательного процесса в конкретные педагогические задачи. А это значит уметь выбирать самостоятельно необходимые средства, компоновать

содержание и использовать наиболее результативные с педагогической точки зрения методы работы.

Отечественные исследователи практической готовности на основе положений С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова выделяют организаторские умения, проявляющиеся в способности преподавателя спланировать занятие, разделить обязанности, занять каждого, сплотить учащихся, подвести итоги [47, 42].

Н.В. Кузьмина в работе «Педагогическая психология» полагает, что «одной из составляющих практической готовности являются организаторские умения, как умения, связанные с организацией своей деятельности, деятельности обучающихся, организацией учебного материала. Только овладев организаторскими умениями, получит свое отражение требование образовательных систем к методам, технологиям, средствам, приемам, формам и техникам в области организации содержания обучения» [23].

Г.М. Андреева в своих исследованиях «Социальная психология» говорит о том, что «практическую готовность в концепции освоения коммуникативного умения, который представляет собой комплекс освоенных коммуникативных действий, базирующихся на высокой теоретической и практической подготовленности личности для рефлексии и преобразования действительности. Коммуникативное умение тесно связано с формированием и развитием личностных доминирующих сфер интеллекта» [2, с. 43].

Таким образом, понятие «готовность» в педагогической науке трактуется как сложное личностное образование, включающее в себя способность педагогически мыслить, проектировать, организовывать, а также действовать практически.

Изучая труды Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина, Е.Е. Кравцовой можно сделать акцент на такие виды готовности как: личностная, интеллектуальная, волевая и коммуникативная. Л.И. Божович в работе «Личность и ее формирование в детском возрасте» пишет о том, что «можно выделить

несколько параметров психолого-педагогического развития ребенка, влияющих на успешность обучения в школе: это личностная и интеллектуальная готовность. При этом, уделяет особое внимание наиболее важным компонентам, влияющим на успешность в школе: это определенный уровень мотивационного развития ребенка, который включает познавательные (познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной активности и в овладении новыми умениями, навыками и знаниями») и социальные мотивы учения (связанные с потребностями ребенка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с желаниями ученика занять определенное место в системе общественных отношений), достаточное развитие произвольного поведения и определенный уровень развития интеллектуальной сферы» [5, 48, 21].

Д.Б. Эльконин в работе «Особенности психического развития детей» выделял волевую готовность и полагал, что «данный вид готовности заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требует учебная деятельность, положительно относиться к целям деятельности, стремление преодолевать трудности, стремление к достижению результата своей деятельности. С формированием волевых качеств связана способность ребенка соподчинять мотивы и таким образом управлять своим поведением [48].

Е.Е Кравцова основной упор делает на роль общения в развитии ребенка – это коммуникативная готовность, которая проявляется в способности к содержательному общению со взрослыми и сверстниками, в умении следовать нормам и правилам культурного общения [21].

В работах Ю.Д. Бабаевой, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С Выготского «готовность» обусловлена, формированием ребенка в качестве субъекта доступных видов детской деятельности игры, познания, общения, предметно-трудовой, а также художественной деятельности. Полноценная готовность ребенка выступает, как своеобразный показатель достижений его личностного развития, как базовый уровень для освоения школьной

программы и как показатель готовности к принятию позиции субъекта учебной деятельности [34, 5, 6, 8].

Исследователи М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, А.А. Деркач выделяют понятие «готовность к профессиональной деятельности». Данное определение рассматривается в личностно-деятельностном аспекте как проявление в целостности всех сторон личности, максимальную возможность эффективного выполнения своих функций. Таким образом, можно выделить понятие «профессиональная готовность». Данное определение часто используется как категория теории личности (её отношений и установок); как категория теории деятельности (состояние и процесс); как категория теории профессиональной подготовки к деятельности [14, 13].

А.А. Вербицкий и Т.А. Платонова в своей работе «Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов» приходят к выводу, что «усвоенные в обучении знания, умения и навыки выступают уже не в качестве предмета учебной деятельности, а в качестве средства деятельности профессиональной». Это позволяет говорить о том, что во время обучения у обучающихся формируется основа трудовой, профессиональной деятельности, а именно – готовности к ней» [7]. Далее перейдем к анализу. Готовность к профессиональной деятельности определяется как психическое состояние, предстартовая активизация человека, включающая осознание человеком своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия; прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата, мобилизацию сил, самовнушение в достижении целей.

О.М. Краснорядцева в своих психологических исследованиях «Чувствительность к проблемам: от исследовательских процедур к диагностике потенциала самореализации личности», пишет о том, что «готовность к профессиональной деятельности проявляется в следующем: в форме установок (как проекции прошлого опыта на ситуацию «здесь и

сейчас»), предшествующих любым психическим явлениям и проявлениям; в виде мотивационной готовности (такая готовность дает человеку возможность осознать смысл и ценность того, что он делает); в виде профессионально-личностной готовности к самореализации через процесс персонализации» [22, с. 75].

В работах Н. В. Кузьминой и Ю. И. Евсеевой понятие «готовность к профессиональной деятельности» характеризуется наличием знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять свою деятельность на уровне современных требований науки и техники. [23, 15].

Т.И. Шалавина в своей работе «Формирование профессионально значимых качеств будущего учителя на этапе допрофессиональной подготовки» говорит о том, что «понятие «готовность к профессиональной деятельности» рассматривает как индивидуализированное отражение действительности, выражающее отношение личности к тем объектам, ради которых развертывается ее деятельность и общение. Это предполагает создание ситуаций в учебном процессе, обеспечивающих смысло-творческую деятельность, в результате которой формируется целостно-личностное развитие будущего специалиста и субъективное присвоение содержания профессиональной подготовки. В итоге достигается высокий уровень подготовки» [46].

Б.Ф. Райский в исследовании «О комплексном подходе к формированию у школьников готовности к самообразованию» считал, что «готовность стоит рассматривать как приобретение обучающимся опыта и накопления знаний при помощи, которых младший школьник может осуществлять собственное самообразование и развитие в соответствии с поставленными, прежде всего, перед собой целями и задачами, можно выделить основные признаки, характеризующие готовность как элемент самообразования» [35]. Эмоционально-личностный признак, позволяет учитывать значимость единства различных сторон личности для реализации полученных знаний на практике, а также взаимодействие с окружающими и

уровень развития эмоционально-волевого аппарата для последующего осуществления добровольного, систематического самообразования. Следующий признак – умения школьника работать с основными источниками информации, характер ориентирования в разнообразных объемах информации. Организационно-управленческий признак, выраженный осмысленной системой действий, направленных на достижение поставленных целей, умения намечать и принимать к исполнению задачи, распределение усилий и времени для выполнения различных обязанностей, умения создавать благоприятные условия для самостоятельной работы; умения и навыки самоконтроля, самоанализа и самооценки результатов образовательной деятельности. Перечисленные признаки готовности личности к самообразованию отражают наиболее важные способности, обуславливающие возможность осуществления самообразования. В зависимости от их сформированности находятся фактические возможности обучающихся по организации и реализации поиска и усвоения социального опыта.

Анализируя различные взгляды на определение готовности можно выделить общее в определении понятия. Готовность – это система интегративных свойств, качеств и опыта личности, индивидуальная форма интерпретации содержания образования, обладающая признаками общей теоретической и методической готовности к деятельности. А также готовность обладает определенной спецификой – это умения и навыки, и индивидуальный стиль их реализации, практико-ориентированный опыт деятельности, рефлексия собственной деятельности.

В нашем исследовании понятием «готовность к здоровьесберегающей деятельности» мы понимаем как усвоение учащимися младших классов навыков и умений в рамках личностно-ориентированного и дифференцированного подходов, позволяющих активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность и мотивировать обучающихся на сохранение здоровья через двигательную активность. Изучение понятия

«готовности» позволяет перейти к анализу процесса формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению.

1.2 Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению

В педагогике широко использует понятие «формирование». Формирование – процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических и психологических. Формирование подразумевает некую законченность человеческой личности, достижение уровня зрелости, устойчивости [33].

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития.

Поступление в школу вносит важные изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе и семье. Основной, ведущей деятельностью становится обучение, важнейшей обязанностью – обязанность учиться, приобретать знания, что является серьёзным трудом, требующим организованности, дисциплины и волевых усилий ребёнка. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться и развиваться [13].

Далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учебной деятельности. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение это большой труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания и интеллектуальной активности. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к обучению. Для того чтобы этого не случилось учитель должен донести до ребёнка мысль, что обучение – не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она

позволит узнать много нового, занимательного и полезного. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подтверждала слова учителя. На первых парах учащиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребёнок хорошо учится по мотивам взаимоотношений с коллективом. Большую роль играет и личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителей и родителей.

Помимо прочего можно отметить внутренние и внешние мотивы. К внутренним мотивам детей младшего школьного возраста, по мнению Д.А. Крыловой относятся:

1) Познавательные мотивы – те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний.

2) Социальные мотивы – мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью: стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха; стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками [24].

Мотивация достижения в начальных классах нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха – желание хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат. Ю. И. Кулагина пишет в своей книге «Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека» о том, что «мотивация избегания неудачи. Дети стараются избежать «плохой отметки» и тех последствий, которые она влечет за собой – недовольства учителя, упреки родителей (будут ругать, запретят гулять и т.п.). Названную особенность младшего школьного возраста необходимо учитывать и при организации урока физической культуры» [26].

К внешним мотивам относят стремление учиться на хорошие отметки за материальное вознаграждение, т.е. главное это не получение знаний, а какая-то награда.

От оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная дезадаптация. Непосредственно влияет школьная оценка и на становление самооценки. Дети, ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, «двоечниками» и «троечниками», хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости в начале школьного обучения, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка.

Психологи отмечают, что нередко внешняя мотивация детей младшего школьного возраста становится внутренней, поскольку в процессе познавательной деятельности формируется интерес к учению.

У отличников и хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки снижают их уверенность в себе, в своих возможностях. Полноценное развитие личности предполагает формирование чувства компетентности, которое Э. Эриксон считает главным новообразованием данного возраста [49]. Учебная деятельность – основная деятельность для младшего школьника, и если в ней ребёнок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается.

Анализируя младший школьный возраст ряд ученых [9, 10, 32] отмечает, что в исследуемый период возникает новая структура отношений системы «ребенок – взрослый». Это «ребенок – педагог» и «ребенок – родители».

Система «ребенок – педагог» начинает определять отношения ребенка к родителям и отношения ребенка к детям.

Построить такую систему отношений очень трудно. В школе закон общий для всех. Д.Б. Эльконин в своей работе «Особенности психического развития детей» отмечал, что «ребенок очень чуток к тому, как учитель относится к детям: если ребенок замечает, что у учителя есть «любимчики», то авторитет учителя снижается» [47]. В первое время дети стараются строго следовать указаниям учителя. Если по отношению к правилу он допускает лояльность, то правило разрушается изнутри. Ребенок начинает относиться к другому ребенку с позиции того, как этот ребенок относится к эталону, который вводит учитель. Так появляются «ябеды».

Нельзя оставить незамеченными особенности развития познавательных процессов. В этот период доминирующей функцией у младших школьников является мышление, при поступлении в школу у ребенка завершается переход от наглядно – образного к словесно – логическому мышлению. Школьное обучение строится таким образом, что логическое (словесное) мышление получает преимущественное развитие, к концу младшего школьного возраста наблюдаются различия в логическом мышлении:

- 1) Теоретики – легко решают учебные задачи в словесном плане.
- 2) Практики – нужна опора на наглядность и практические действия.
- 3) Художники – с ярким образным мышлением.
- 4) Спортсмены – с развитым тактическим и стратегическим мышлением.

В процессе обучения у младших школьников формируются научные понятия, что является предпосылкой для развития теоретического мышления [38].

В начале младшего школьного возраста преобладает непроизвольное внимание, но постепенно развивается произвольное внимание. Обучающиеся в этот период обладают хорошей механической памятью, совершенствуется смысловая память. Задача учителя состоит в том, чтобы научить детей мнемоническим приемам. К моменту окончания начальной школы появляется интеллектуальная рефлексия, то есть осознание своих действий и

способов учебной задачи. Также можно отметить развитие памяти в этот период. В младшем школьном возрасте ребенок способен целенаправленно, произвольно запомнить даже не интересный материал.

Стоит отметить, что именно в младшем школьном возрасте начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. Именно в исследуемый период возникает необходимость развития у младшего школьника чувства ответственности за результат деятельности группы, команды или класса. Именно в первый раз, ощутив вкус победы или горечь поражения на спортивной площадке, паркете, дорожке или ковре рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Е.Е. Сапогова в работе «Психология развития человека» говорила о том, что «младшие школьники в силу своих особенностей развития отличаются повышенной двигательной активностью и ярко выраженной потребностью в ней. Определенным препятствием в ее проявлении, как и в других возрастных периодах, является современный специфический режим учебной деятельности, высокая интеллектуальная, а также мыслительная нагрузка. Социальная важность и ценность подвижных игр в этих условиях и их востребованность бесспорно возрастает» [38].

Обучающиеся младшего школьного возраста, проявляют вполне естественную потребность в активности и движении. Они хотят много играть, проявлять, пока не в полной мере, сформированные естественные движения в ходе выполнения именно таких двигательных действий в условиях игры. Но при выборе игры следует учитывать важное физиологическое обстоятельство, которое заключается в том, что организм

детей еще не готов к восприятию длительной нагрузки. В этой связи уроки физической культуры для детей младшего школьного возраста должны отличаться волнообразным характером нагрузки, предполагать короткие перерывы для отдыха. Ведь насколько быстро дети утомляются, настолько быстро они и восстанавливают свои силы [9].

В исследуемом возрасте активно строится психика ребенка. Эмоциональность мероприятия служит именно тем «строительным материалом», который и увеличивает, и упорядочивает силу и подвижность нервных процессов.

Следует помнить, что для детей младшего школьного возраста еще неприемлемы игры как с чрезмерно сложным двигательным содержанием, так с повышенным эмоциональным фоном. В этом случае уместны игры сюжетного характера, с имитацией движений. Также дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией [39].

Для детей 9 –10 лет характерна заметная прибавка в силе мышц (и у мальчиков, и у девочек), быстрота двигательных действий, координированность и заметное улучшение выносливости.

Внимание у детей 6–8 лет только формируется, им характерно переключение объектов интереса, часто появляется рассеянность. Вместе с тем дети достаточно активны, проявляют самостоятельность, стремятся к познанию окружающего мира, к скорейшему достижению результата, в том числе и в подвижной игре. Е.О. Смирнова в работе «Детская психология» говорит о том, что «в связи с подвижностью нервной системы, склонностью к смене характера эмоций дети склонны как к расстройствам при неудачах в игре, так и к быстрой положительной смене настроения. Для учителя в данном случае важно ненавязчиво управлять этими процессами, тем самым превращать игру в радость для детей» [40].

По данным Всемирной организации здравоохранения уровень физической активности за последнее десятилетие остается неизменным, однако лишь малая часть всех обучающихся следуют современным международным рекомендациям о необходимости ежедневной минимальной часовой физической нагрузки [54, 55]. Формирование здоровых привычек, касающихся занятий различными видами физической активности в младшем школьном возрасте, является важнейшей задачей, поскольку физическая активность в исследуемый период является предпосылкой для закрепления такого образа жизни в подростковом и более зрелом возрасте [56]. Однако в настоящее время наблюдается спад уровня физической активности среди обучающихся [43].

М.Г. Янова в своей работе «Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации.» отмечает, что «понятие «здоровьесбережение» связывается с пониманием технологии сохранения здоровья» [50], именно поэтому здоровьесберегающая деятельность общеобразовательных учреждений должна реализовывать политику укрепления здоровья, повышать возможности обучающихся, способствовать формированию у младших школьников сознательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Стоит отметить, что важную роль на здоровьесберегающую деятельность и физическое развитие оказывает, прежде всего, правильно организованное физическое воспитание [51]. При сниженной двигательной активности мышечный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы работают без достаточной нагрузки и, не получая систематической тренировки, даже на незначительные физические нагрузки отвечают сильным перенапряжением, что может привести к расстройствам их функции. В.А. Гуров в своем исследовании «Методологические основы мониторинга здоровьесберегающей деятельности в школе» пишет, что «снижение двигательной активности способствует отклонениям в

физическом развитии в сторону избыточной массы тела. Иными словами можно сказать, что снижение двигательной активности может привести к ухудшению здоровья» [11].

Данную потребность можно восполнить при помощи частых прогулок. Но в контексте начальной школы это немного затруднительно, так как большую часть времени дети проводят в классах сидя за партой. Ко всему прочему современная тенденция такова, что помимо школы дети очень загружены дополнительными занятиями. Уроки по физической культуре помогают восполнить этот пробел. Большое количество уроков в лучшем и полезнее всего проводить на открытом воздухе. Что может позволить разнообразить данный вид деятельности не только стандартными упражнениями, но и разного рода играми и эстафетами [31].

Таким образом, из вышесказанного можно выделить общие психологические особенности детей, обучающихся в начальной школе. Важным для нашего исследования является то, что в учебном процессе у детей младшего школьного возраста формируется: интеллектуальная рефлексия, внутренняя позиция школьника, произвольное целеполагание. В самопознании ребенка обнаруживается новый уровень самосознания (выражается в самоконтроле и т.п.) Эти качества важны для него не только в учебной, но и в повседневной деятельности. Занятия физической культурой учат младшего школьника анализировать действия, самостоятельно совершенствовать их, что содействует всестороннему развитию личности для различных сторон жизнедеятельности и здоровьесбережения.

1.3 Разработка программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению

Поступление в школу знаменует собой начало нового возрастного периода в жизни ребенка – начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность.

Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению – это сложный комплекс психофизических состояний, умений и навыков. От того, насколько хорошо младший школьник подготовлен, во многом зависит, его успешное обучение в школе [3, 39].

Еще в 1950-х годах Л. И. Божович [5] отмечено, что готовность складывается из определенного уровня развития мыслительной деятельности, познавательных процессов, готовности к произвольной регуляции своей познавательной деятельности и социальной позиции обучающегося.

Схожее мнение высказал А. В. Запорожец [16], считавший, что готовность это целая система взаимосвязанных качеств личности, включая особенности её мотивации, уровня развития познавательной и аналитической деятельности.

Формирование готовности к здоровьесбережению младших школьников – задача всех взрослых, окружающих ребенка. Важно, чтобы в этот период родители и учителя объединили свои усилия, направленные на воспитание будущей всесторонне развитой и здоровой личности.

В статье М.Г. Яновой и М.Н. Солдатовой «Организационно-педагогические условия формирования готовности младших школьников к занятиям физической культурой» говорится о том, что «в системе физической подготовки актуальной задачей является организация учителем занятий, которые помогают формировать и развивать у младших школьников значимые навыки, направленные на здоровьесберегающую деятельность» [52].

Психологическая готовность к здоровьесберегающей деятельности – предполагает достаточно высокий уровень развития мотивационной, эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативной сфер младшего школьника. Отставание в развитии одного из компонентов психологической готовности влечет за собой отставание развития других, что может вызвать затруднение в формировании готовности к здоровьесбережению.

В настоящее время имеется ряд проблем, влияющих на формирование здоровьесбережения обучающихся, требующих неотложного решения, в том числе:

- недостаточная мотивация обучающихся на регулярные занятия спортом;
- утрата спортивных традиций;
- несоответствие уровня материально-технической базы задачам активного развития массового спорта в образовательном учреждении;
- отсутствие пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни;
- недостаточное внедрение новых, интересных и разнообразных форм проведения уроков физической культуры.

С целью формирования готовности к здоровьесбережению была разработана программа, которая состояла из трех блоков рассчитанных на один учебный год и включала в себя ряд мероприятий, была ориентирована на обучающихся 9-10 лет.

Цель программы: формирование готовности к здоровьесбережению. Задачи программы: стремление к приобретению знаний и умений в вопросе здоровьесбережения; умение ставить цели и задачи по сохранению и укреплению здоровья; устойчивое стремление к здоровьесберегающей деятельности; желание развиваться как субъект здоровьесберегающей деятельности во всем многообразии ее видов; умение критически оценивать уровень своей готовности.

Пояснительная записка: программа по формированию готовности младших школьников к здоровьесбережению разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом

обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа рассчитана на 50 часов.

В области физической культуры и здоровьесбережения младших школьников мы предложили комплекс мер, направленных на укрепление и охрану здоровья обучающихся. Программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению включает три блока.

Первый блок: средства, формы и методы, обеспечивающие формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению, которые включают в себя: комплексную диагностику отношения обучающегося к здоровью и физической культуре, мониторинг физического развития; отбор педагогических технологий с учетом возрастных особенностей обучающихся. Блок рассчитан на 10 часов.

Второй блок: внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды. Данный блок включает в себя следующее: разработка и реализация мероприятий, направленных на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни («Сильные, умелые, ловкие и смелые», эстафета на открытом воздухе совместно с родителями «Зимние игры»); проектирование физкультурно-игровой деятельности с целью оздоровления и всестороннего развития личности обучающихся; взаимодействие школы с семьей и спортивными школами, социокультурным окружением (активное участие родителей в жизни ребенка, совместные занятия, посещение мероприятий и соревнований); формирование представлений о многообразии физических упражнений; использование приемов, направленных на активную роль обучающихся и их родителей в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий,

подвижные игры); приемы самоконтроля в процессе разных форм двигательной активности. Блок рассчитан на 30 часов.

Третий блок: диагностика формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению. Блок рассчитан на 10 часов. Своевременная диагностика позволяет выявить уровень формирования готовности у обучающихся.

Исследователи О.Н. Московченко и Л.В. Захарова выделяют шесть критериев готовности: когнитивный (идеи, мнения, знания) – усвоение знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни; мотивационно-ценностный – наличие внутренней мотивации к двигательной активности как одного из важнейших компонентов формирования физического потенциала индивида; деятельностный – уровень самостоятельности использования приобретённых знаний, умений и навыков здоровьесбережения в практической деятельности; эмоционально-волевой – выполняет функцию эмоционального восприятия знаний о ценности здоровья через эмоциональную сферу личности; адаптивно-ресурсный является интегративным показателем и способствует осмыслению значимости физкультурно-оздоровительной деятельности как смысла ценности здоровья; оценочно-рефлексивный – позволяет вырабатывать навыки осмысления значимости приобретённых знаний и практического опыта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учитывая мнение О.Н. Московченко мы полагаем, что в числе критериев готовности к здоровьесбережению можно выделить: когнитивно-смысловой, мотивационно-ценностный, активно-деятельностный и оценочно-рефлексивный.

Таким образом, мы считаем, что предложенная программа направлена на создание условий для занятий физкультурой обучающихся младших классов и на удовлетворение их потребности в двигательной активности.

При разработке Программы учитывалось, что основы физического здоровья и потребность в здоровом образе жизни формируется, прежде всего, в младшем школьном возрасте.

1.4 Диагностика уровня готовности младших школьников на начало эксперимента

Для оценки результативности формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности и освоения навыков по предмету физическая культура нами разработаны критерии и показатели готовности (таблица 1), а также критериально-оценочный аппарат по трем уровням: высокий, средний, низкий (таблица 2).

Таблица 1

Критерии и показатели готовности к здоровьесбережению

Критерии готовности	Показатели	Характеристика
Когнитивно-смысловой	-усвоение теоретических знаний; -умение применять знания о здоровьесбережении в практической деятельности. - осмысление значимости приобретенных знаний, умений, навыков на уроках физической культуры.	-осознание младшим школьником необходимости оценки своей деятельности; -осознание необходимости приобретать знания и умения в вопросе здоровьесбережения;
Мотивационно-ценностный	-наличие потребности и внутренней мотивации к формированию личностной готовности к здоровьесбережению; - осознание значимости и необходимости здоровьесбережения.	-стремление развиваться как субъект здоровьесберегающей деятельности во всем многообразии ее видов; -стремление к самообразованию по проблеме здоровьесбережения -устойчивое стремление к здоровьесбережению; -стремление к совершенствованию необходимых личностных качеств.
Активно-деятельностный	Использование приобретённых знаний, умений и навыков для совершенствования физических способностей в	-умение ставить цели и задачи по сохранению и укреплению здоровья; - следование принципам

	жизнедеятельности	здоровьесбережения; - способность рефлексивного контроля собственной здоровьесберегающей деятельности.
Оценочно-рефлексивный	-самооценка своего функционального состояния и физической подготовленности; -применять знания, умения и навыки в повседневной жизни.	- умение прогнозировать, предвидеть результат использования здоровьесберегающих технологий в собственной деятельности; -умение критически оценивать уровень своей готовности.

Таблица 2

Уровни сформированности готовности к здоровьесбережению

Критерии готовности	Характеристика	Уровни готовности
Когнитивно-смысловой	-осознание необходимости оценки своей деятельности; -осознание необходимости приобретать знания и умения в вопросе здоровьесбережения;	-высокий -средний -низкий
Мотивационно-ценностный	-стремление развиваться как субъект здоровьесберегающей деятельности во всем многообразии ее видов; -стремление к самообразованию по проблеме здоровьесбережения -устойчивое стремление к здоровьесбережению; -стремление к совершенствованию необходимых личностных качеств.	-высокий -средний -низкий
Активно-деятельностный	-умение ставить цели и задачи по сохранению и укреплению здоровья; -следование принципам здоровьесбережения; -способность рефлексивного контроля собственной здоровьесберегающей деятельности.	-высокий -средний -низкий
Оценочно-рефлексивный	- умение прогнозировать, предвидеть результат использования здоровьесберегающих технологий в собственной деятельности; -умение критически оценивать уровень своей готовности.	-высокий -средний -низкий

Для определения уровня готовности к здоровьесбережению мы использовали формулы, предложенные О.Н. Московченко [30, С. 80] и модифицированы Л.В. Захаровой [17, С.92–98].

Для оценки готовности к здоровьесберегающей деятельности на основе

интегрального подхода, нами произведён расчёт критериев готовности:

$$K_{nn}=a_i+b_i \cdot x_i,$$

где K_{nn} – критерий оценки того или иного качества, a_i – свободный член, b_i – коэффициент регрессии, x_i – величина в баллах, полученная с помощью статистической обработки данных анкетирования.

1) Для критерия *когнитивно-смыслового* $K_k=1,008$; $b_k=-0,00162$; $x_i=10$ баллов.

$$K_{nn}=(1,008-0,00162) \times 10=10,0638.$$

2) Для критерия *мотивационно-ценностного* $K_m=1,005$; $b_m=-0,00102$; $x_i=8$ баллов.

$$K_{nn}=(1,005-0,00102) \times 8=8,03184.$$

3) Для критерия *активно-деятельностного* $K_d=1,037$; $b_d=-0,00147$; $x_i=7$ баллов.

$$K_{nn}=(1,037-0,00147) \times 7=7,2487.$$

4) Для критерия *оценочно-рефлексивного* $K_{o-p}=1,007$; $b_{o-p}=-0,00109$; $x_i=5$ баллов.

$$K_{nn}=(1,007-0,00109) \times 5=5,02955.$$

На основании полученных коэффициентов регрессии, мы определили значимость каждого критерия готовности к здоровьесберегающей деятельности, что позволило развивать личностные качества при реализации педагогических и здоровьесберегающих технологий.

Когнитивно-смысловой – усвоение знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни. Это означает, что каждый школьник должен знать показатели личного здоровья (оценка телосложения, физического развития, физического состояния и т.д.). Уметь правильно оценивать происходящие изменения в организме в связи с различными видами учебной деятельности, в процессе занятий физической культурой. Владеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими высокий уровень физического, психического здоровья, духовного самосовершенствования.

Мотивационно-ценностный – наличие потребности и внутренней мотивации к двигательной активности как важного компонента формирования физического потенциала индивида к сохранению и укреплению здоровья. Предполагает осознанное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности как профессиональной ценности сохранения здоровья через приобретение знаний о двигательной активности и ее роли в сохранении здоровья.

Активно-деятельностный – уровень самостоятельности использования приобретённых знаний, умений и навыков здоровьесбережения в практической деятельности (умение составлять комплекс утренней гимнастики). Данный критерий выполняет преобразующую функцию в приобретении и умении использовать знания в учебной, общественной и личной деятельности по вопросам, касающимся сохранения и укрепления своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

Оценочно-рефлексивный – позволяет вырабатывать навыки осмысления значимости приобретённых знаний и практического опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, анализировать посредством сравнения уровня своего состояния и двигательной активности до приобретения опыта и после. За время обучения в школе у обучающихся вырабатывают навыки анализа, самопознания, самооценки и саморефлексии, что способствует развитию личности и сформированности знаний.

В дальнейшем на основе тестового задания (Приложение А), нами определена бальная оценка исследуемых компонентов (Таблица 3).

Бальная оценка компонентов готовности младших школьников к здоровьесбережению

Баллы	Компоненты			
	Когнитивно-смысловой	Активно-деятельностный	Мотивационно-ценностный	Оценочно-рефлексивный
Высокий	21 и >	30 и >	12-15	4-5
Средний	14-20	20-29	8-11	3
Низкий	13 и <	19 и <	7 и <	1-2

Из выше изложенного можно сделать следующий вывод, что разработанная диагностика по четырем критериям готовности поможет в полной мере оценить уровень сформированности готовности младших школьников к здоровьесбережению с целью осознания необходимости приобретать знания и умения в вопросе здоровьесбережения; стремления к самообразованию по проблеме здоровьесбережения; применять знания, умения и навыки в повседневной жизни.

ГЛАВА II. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

2.1 Средства физической культуры и их роль в формировании готовности младших школьников к здоровьесбережению

Физическая культура является частью общей культуры, и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой и физической деятельности обучающихся [28].

Физическая культура на современном уровне развития нашего общества должна отражать новую ступень в формировании личности. Она оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. Поэтому отношение к физической культуре как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям. Физическое воспитание тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитательного процесса (умственное, нравственное, трудовое, эстетическое), то есть оказывает большое влияние на развитие ребенка, им занимающегося, в обществе [29].

Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во - вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в - третьих, наличием общей основы, на которой воспитательный процесс направлен на формирование деятельности.

В первую очередь, физическая культура способствуют укреплению тела и координации движений. Однако не только воспитывает в детях умение управлять своими движениями, но и закаляет волю. Вне всякого сомнения,

физическая культура помогает младшим школьникам быстрее ориентироваться в сложных ситуациях, в экстренном порядке принимать верные решения, рисковать, когда это необходимо и оправданно. Помимо этого, дети находятся в коллективе, а, следовательно, получают опыт общения, учатся понимать соперника. Дети, регулярно занимающиеся физической культурой, более волевые, они всегда находят стимул и мотивацию к действию [25].

Физические упражнения являются основным специфическим средством. В процессе выполнения специально подобранных упражнений можно не только воздействовать на физическое развитие растущего организма, укрепление здоровья, на развитие функциональных и двигательных способностей человека, но и совершенствовать его психические способности, активизировать восстановительные процессы при утомлении. Весь процесс занятий физическими упражнениями строится на единстве физической и психической деятельности человека.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и различные гигиенические факторы (режим работы, сон, питания, санитарно-гигиенические условия). Данные факторы способствуют укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем, а также и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной и трудовой деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной работе.

При выборе мероприятия важно учитывать то обстоятельство, что в младшем школьном возрасте идет процесс перехода от образного,

предметного мышления к смысловому, понятийному. Появление аналитического мышления наблюдательность, появляющаяся способность сравнения приводят к предсказуемым, сознательным игровым действиям. Это позволяет вводить в содержание те элементы, которые развивают отмеченные способности, в том числе и более строгие правила ее ведения. В то же время в силу особенностей данного возраста можно пользоваться образным рассказом-сравнением в ходе объяснения содержания задания или игры, ролей в ней, правил проведения [27].

Для учителя важно четко планировать нагрузку на уроке физической культуры. Целесообразно ориентироваться на детей со средним уровнем физической подготовленности, при этом наблюдая за воздействием нагрузки на недостаточно физически подготовленных школьников, учитывать это обстоятельство при распределении ролей.

Д.Б. Эльконин отмечает, что в младшем школьном возрасте детям более интересны игры, в которых требуется проявление коллективных действий. Игры для мальчиков и девочек по-прежнему носят преимущественно общий характер. Тем не менее, в этом возрасте уже начинают проявляться различия в приоритетах содержания игры. Девочки постепенно проявляют склонность к играм спокойного, размеренного характера с элементами точных действий, ритмики. Мальчики больше тяготеют к играм выраженного соревновательного характера, с элементами единоборств, с борьбой за владение мячом [48].

Общим интересом и популярностью пользуются игры с элементами преодоления препятствий, передвижений и манипуляций с мячом, с метанием различных мелких, нетяжелых снарядов, предметов. Игры для детей 9–10 лет более продолжительны, предполагают выполнение большего объема движений с ростом их интенсивности. В играх содержатся требования более точного соблюдения правил.

Дети 9 –10 лет эмоционально реагируют на характер инвентаря, вспомогательных снарядов, предметов, которому следует придавать разнообразно красочный характер. Применяемый инвентарь должен носить эстетически выдержанный вид, быть легким, удобным в пользовании и по максимуму безопасным. Весьма целесообразно поощрять изготовление самими детьми простого по конструкции инвентаря, а также возможно и привлечение. Это, безусловно, обострит у детей интерес к пользованию инвентарем, предметами, будет воспитывать бережное отношение к ним как результату своего труда [36].

Мы в нашем исследовании проанализировали опыт работы педагогов Г.Н.Хафизова, учителя начальных классов и Г.З. Авзалова, учителей физической культуры, школы № 7 г. Азнакаево, Республики Татарстан, которые утверждают, что на современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Основными задачами является формирование интереса к урокам физической культуры, показывая красоту и радость движений; формирование жизненно важных гигиенических умений, навыков и полезных привычек; обучение двигательным умениям и навыкам. Достижение поставленных задач возможно при выполнении определенных условий, таких как формировании положительной мотивации к двигательной деятельности; готовность учащихся к разным формам сотрудничества; занимательности процесса обучения. Каждый урок должен иметь четко поставленную цель, достижение которой требует решения основных задач урока. Урок физической культуры необходимо рассматривать как звено продуманной системы работы учителя. Он должен содержать задачи, выполнение которых обеспечивается процессом обучения: серией уроков и частными, выполняемые в течение одного урока. Важно чтобы урок нес в себе воспитательный характер. При организации урока необходимо обращать внимание на создание творческой

атмосферы, стремление вызвать переживание друг за друга и за команду. На каждом уроке приветствуется поощрение учащихся, способных проявить морально - волевые качества при выполнении сложных видов движений, их старание и целеустремленность [1].

Для того чтобы ученики начальной школы почувствовали себя частью чего-то грандиозного можно провести спортивное мероприятие с привлечением родителей. Педагог Н.М. Бовина и учитель физической культуры А.В. Курилов предлагают провести спортивный праздник «Мама, папа, я – олимпийская семья». Участвуют несколько команд (родители совместно с детьми). Весь праздник проходит в два этапа. Первый этап это викторина, в которой командам по очереди задают вопросы на различные спортивные темы. И второй этап это эстафеты, где команды соревнуются между собой на время (лыжные гонки, бобслей, биатлон, хоккей и т.п). В конце праздника каждой команде вручается грамота. Все участники награждаются медалями. Команда победительница получает приз. Целью данного мероприятия является расширение знаний о зимних и летних Олимпийских играх, а также о видах спорта, входящих в соревновательные программы Олимпиад; развитие жизненно важных двигательных умений и навыков; поддержание интереса к Олимпийским играм и желание заниматься спортом; способствовать сплочению семей и установлению дружеских связей между семьями и педагогическим коллективом [4].

Учитель высшей категории О.А. Стригоцкая (школа №1095 г. Москвы) утверждает, что на сегодняшний день большое внимание уделяется физическому развитию школьников [41]. С самых первых дней обучения учителя стараются заинтересовать учащихся уроками физической культуры, используя различные приемы и методы. В школе периодически проводятся соревнования, где учащиеся показывают свои достижения. Зачастую на этих выступлениях присутствуют ученики старших классов, что стимулирует младших школьников выполнять упражнения более старательно, с хорошим

настроим и с установкой на успех. Физкультурно-оздоровительная работа в школе проводится так, чтобы уроки физкультуры укрепляли не только тело, но и дух, формировали в классе чувство сплоченности, единства и команды. Большое значение в работе учителя физкультуры имеет работа с родителями.

Немало важно проводить соревнования типа «Семейных стартов», привлекая по возможности большое количество пап и мам. Благодаря чему увеличится общение родителей с детьми.

Анализ и обобщение теоретического материала явились основой для определения теоретического положения, разработанной нами программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению. Из чего следует, что главная цель учителя физической культуры это привить детям устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями; научить их понимать значение и важность физической культуры, испытывать радость успеха, получать удовольствие от красивых, ловких движений, пластики тела. Для достижения этих целей необходима реализация следующих задач:

- целенаправленно формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать разнообразным новым видам движений;
- на программном уровне овладевать жизненно важными навыками (ходьбой и бегом, метанием предметов, лазаньем, равновесием);
- развивать основные двигательные качества: быстроту, выносливость, гибкость и ловкость;
- укреплять здоровье, начиная с первого года обучения в школе.

У детей младшего школьного возраста самой большой популярностью на уроке физической культуры пользуются подвижные игры. Подвижная игра очень важный элемент урока, она носит эмоциональный характер и представляет большую ценность в воспитательном отношении, учит преодолевать трудности и препятствия, помогает развивать и концентрировать внимание, быстроту реакции, точность действий, смекалку

и находчивость. Если же это командная подвижная игра, то она учит работать в коллективе, прививает чувства ответственности перед товарищами по команде, учит взаимодействию между участниками. В конце урока вместе с учащимися необходимо проанализировать результаты игры, отметить удачи команд в тактических и технических действиях. Вполне естественно, что не у всех все сразу получается удачно. Иногда ученики даже обижаются, ведь мало кто любит проигрывать. И здесь учитель должен донести до детей что без поражений не бывает победы. Но проходит время, и в результате целенаправленной работы у учащихся вырабатывается устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями; успешно развиваются физические и личностные качества, заметно повышается уровень физической подготовленности, что согласуется с данными других авторов [29].

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что главным для детей младшего школьного возраста является наличие творческой атмосферы, а для этого их необходимо поощрять. Поощрение учащихся за их способность к проявлению морально-волевых качеств, за старание и целеустремленность, как главных условий в реализации лично значимых целей по освоению элементов подвижных игр, которые способствуют развитию внимания и учат детей преодолевать трудности и препятствия. Для детей младшего школьного возраста пока еще неприемлемы игры как с чрезмерно сложным двигательным содержанием, так и с повышенным эмоциональным фоном, следовательно, уместны игры сюжетного характера, с имитацией известных движений (игровые действия, связанные с метанием, ловлей и тому подобное). В связи с подвижностью нервной системы дети склонны к смене характера эмоций (расстройства при неудачах, так и быстрая положительная смена настроения). За время обучения на уроках физической культуры ученики получают знания и представления о физической культуре, здоровом образе жизни, понимают значение

физических упражнений, знают основные гигиенические правила и правила безопасного поведения. Организм детей еще не готов к восприятию длительных нагрузок, следовательно, уроки физической культуры для детей младшего школьного возраста должны отличаться волнообразным характером нагрузки, предполагать короткие перерывы для отдыха.

2.2. Реализация программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению

В настоящем параграфе представлена экспериментальная работа по реализации программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению. Программа направлена на физическое воспитание личности обучающихся, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и здоровьесбережения, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также укрепление здоровья.

Опытно-экспериментальная работа была проведена в третьем классе МБОУ «СОШ №4» г. Лесосибирска. Работа состояла из трех этапов: констатирующий, формирующий, контрольный. В эксперименте приняли участие две группы (контрольная и экспериментальная) обучающихся младшего школьного возраста.

Целью проведения констатирующего этапа являлось выявление того, как учащиеся относятся к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Для этого нами, по примеру М. Г. Яновой [53], разработана анкета (Приложение А), с помощью которой мы выявили, что учащиеся контрольной и экспериментальной группы имеют средний и низкий уровень отношения к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. На вопрос: «С чего начинается ваше утро?» 56% опрошенных экспериментальной группы ответили, что долго не могут проснуться и 56 % контрольной группы ответили «Сразу иду умываться». Далее на вопрос: «Как долго вы бываете на улице, на свежем воздухе» 78% экспериментальной

группы ответили: «Около часа», 44% контрольной группы ответили: «Около часа» и «Полчаса в день для меня достаточно». На вопрос о том, как обучающиеся проводят свое свободное время 56% экспериментальной группы ответили: «Смотрю телевизор», 44% контрольной группы смотрят телевизор и 12% играют в компьютерные игры. На вопрос: «Вам нравится уроки физической культуры?» 78% обучающихся экспериментальной группы ответили: «Нет». Аналогичный показатель и в контрольной группе. На вопрос: «Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье.» 67% обучающихся экспериментальной и 56% контрольной групп ответили «нет». На вопрос: «В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой» 100% обучающихся экспериментальной группы ответили «Нет», такой же ответ дали 89% обучающихся контрольной группы. На вопрос: «Я хожу на физическую культуру, потому что» 44% экспериментальной группы ответили «Урок стоит в расписании» и 34% хотят получить оценку, 56% контрольной группы также посещают уроки физической культуры из-за оценки и 34% ввиду того, что урок стоит в расписании. Результаты констатирующего этапа представлены на рисунке 1.

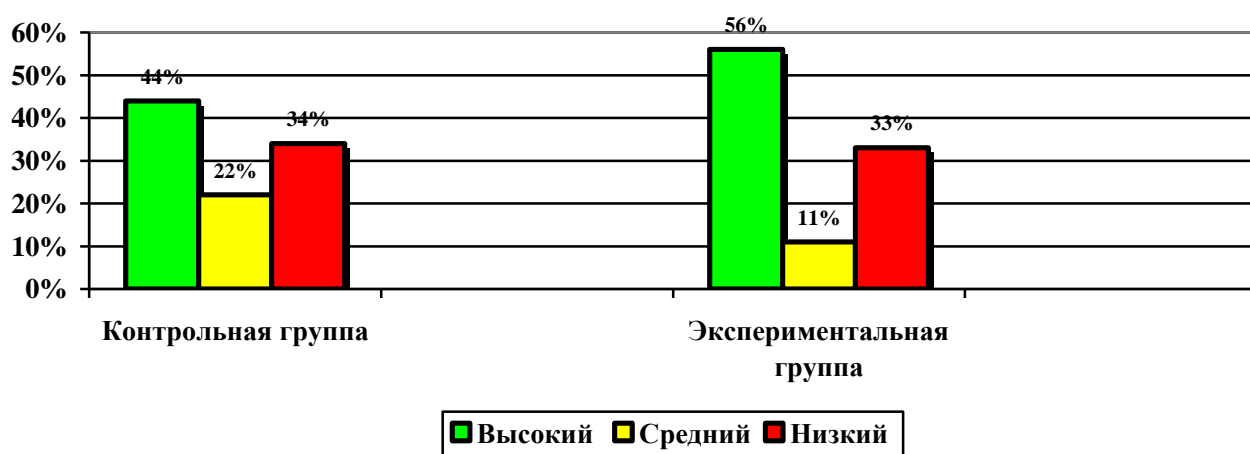


Рис.1 - Результаты проведения констатирующего этапа

Для усовершенствования процесса формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры, мы

опирались на *лично-деятельностный* подход, который выражал направленность средств физической культуры, на личность занимающихся, делая акцент на развитие личностных способностей и индивидуальности и *принцип креативности*, который означал творчество преподавателя в выборе подвижных игр и деятельность учеников. Содержательный компонент включал ряд мероприятий и бесед с привлечением родителей.

Помимо привычных нормативов и упражнений на уроках физической культуры нами использовались различные игры и эстафеты. Дети младшего школьного возраста, проявляют вполне естественную потребность и активность в движениях. Они хотят много играть, проявлять, пока не в полной мере, сформированные естественные движения в ходе выполнения именно таких двигательных действий в условиях игры. При выборе игры учитывали психо-физиологические особенности организма детей данного возраста, которое заключается в том, что их организм еще не готов к восприятию длительной нагрузки. В этой связи на уроках физической культуры должен соблюдаться принцип волнообразности характера нагрузки, для чего включались между играми короткие перерывы для отдыха для восстановления физического и психологического потенциала.

Совместно с учителем физкультуры начальной школы мы проводили спортивное мероприятие «Сильные, умелые, ловкие и смелые», в которую включались эстафетные задания со спортивным инвентарем, а также эстафету на открытом воздухе совместно с родителями «Зимние игры» приуроченные к XXIII зимним Олимпийским играм в Пхёнчханге

Цель мероприятия «Сильные, умелые, ловкие и смелые»: приобщение к здоровьесберегающей деятельности и активному образу жизни.

Задачи:

- привлечение младших школьников к систематическим занятиям физической культурой,

- укрепление здоровья обучающихся, воспитание чувства ответственности перед командой и здорового духа соперничества,

- развитие двигательной активности.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, стойки, эстафетные палочки, мячи, обручи, ласты, малые мячи, корзины, повязки на глаза, бадминтонные ракетки, воздушные шары, канат.

Цель мероприятия «Зимние игры»: организация активного спортивного досуга через игру – соревнования, привлечение к здоровьесберегающей деятельности, проявить сплоченность, взаимопомощь и взаимовыручку. Место проведения: пришкольная территория. Задачи: обучение умению выполнять предложенные задания быстро и точно; развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, меткость; укрепление здоровья школьников; воспитание чувства взаимопомощи и сотрудничества.

Оборудование и инвентарь: валенки (2), санки (2), лыжи (2 пары), канат, корзина, ведра (синие, зеленые, красные), клюшки (2), шайбы (2), стойки (10).

Кроме того, с родителями проведено ряд бесед по тематике здоровьесбережения. Задачи мероприятий заключались в следующем: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечение физического и психического благополучия; формирование гармоничных отношений между детьми и взрослыми; формирование у родителей практических умений и навыков в области здорового образа жизни; формирование осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. Родители должны понимать, что на данном этапе развития ребенка именно они создают условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна в

течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе и двигательной активности. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Родители собственным примером мотивировали ребенка к двигательной активности. Важно формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, здорового питания и режиме дня, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

После формирующего этапа эксперимента был проведен контрольный этап.

Целью контрольного этапа являлась проверка уровня сформированности готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры.

Для проверки было проведено анкетирование (Приложение Б) в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты контрольного этапа показали следующее. На вопрос: «С чего начинается Ваше утро» 89 % обучающихся экспериментальной группы ответили, что они делают зарядку. На вопрос: «Как долго Вы бываете на улице, на свежем воздухе?» 78 % экспериментальной группы и лишь 34% контрольной ответили, что больше двух часов. 100% обучающихся экспериментальной группы ответили, что им нравятся уроки физической культуры. На вопрос: «Чтобы Вы хотели изменить в уроках физической культуры» 67 % экспериментальной группы ответили, что хотели бы

больше эстафет и соревнований. Для 78% экспериментальной группы физкультура это возможность заботиться о своем здоровье. У 100% обучающихся контрольной группы родители ведут активный образ жизни, в то время как в контрольной лишь 59 % и 22% либо не ведут его вообще либо слишком заняты на работе. 89 % экспериментальной группы считают, что выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д); знания о том, как заботиться о своем здоровье; регулярные занятия спортом являются важными условиями для сохранения здоровья. 78 % обучающихся экспериментальной группы утверждают, что они заботятся о своем здоровье в то время как 56 % обучающихся контрольной группы считают, что они скорее заботятся о своем здоровье, чем не заботятся.

Анализ результатов показал, что у обучающихся экспериментальной группы возрос уровень готовности к здоровьесбережению, младшие школьники осознают необходимость приобретать знания и умения в вопросе здоровьесбережения. А также следуют его принципам. У обучающихся контрольной группы уровень остался прежним.

Таким образом, результаты экспериментальной работы подтверждают, что разработанный диагностический инструментарий по определению уровней сформированности готовности младших школьников к здоровьесбережению и разработанная программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры способствуют осознанию необходимости приобретать знания и умения в вопросе здоровьесбережения, появляется стремление к самообразованию по проблеме здоровьесбережения и умение прогнозировать результат использования здоровьесберегающих технологий в собственной деятельности. Гипотеза исследования доказана.

2.3 Обсуждение результатов

В ходе эксперимента установлен разный уровень готовности к здоровьесберегающей деятельности детей младшего школьного возраста. На

рисунке 2 представлены уровни готовности младших школьников к здоровьесберегающей деятельности на момент окончания контрольного этапа эксперимента.

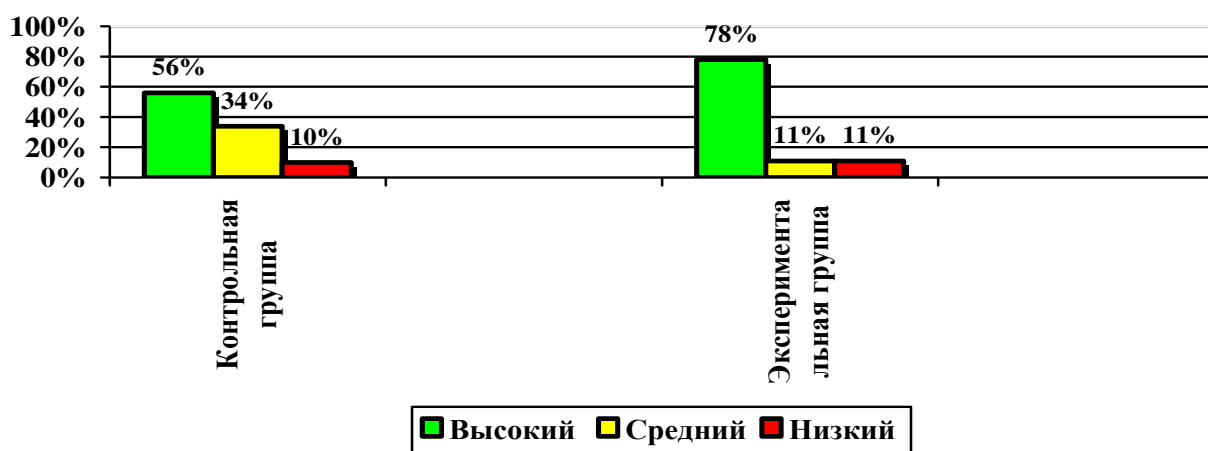


Рис. 2 – Уровни готовности младших школьников к здоровьесберегающей деятельности

Высокий уровень готовности к здоровьесбережению – имеют 78% обучающихся. Они умеют анализировать полученные теоретические знания, оценивать и применять их на практике. Мотивированы на активную физическую деятельность, так как понимают сущность культуры здоровья и образа жизни, реализуют при этом эмоционально-волевой и деятельностный критерии за счёт постоянного совершенствования функционального и физического потенциала, повышая резервы адаптационных возможностей организма. Сознательно вовлекаются в различные классные и общешкольные мероприятия связанные с физической культурой, занимаются в спортивных или оздоровительных секциях. Имеют достаточный уровень мотивации к физкультурной и двигательной деятельности.

Со средним уровнем готовности к здоровьесбережению – 11% обучающихся. У них недостаточная общая осведомлённость по вопросам здоровьесбережения, не сформирована мотивация к стремлению применять приобретённые знания на практике. *Когнитивно-смысловой* критерий, который отражает пассивность младших школьников к внеурочным формам двигательной активности и отсутствию волевых усилий при выполнении

физической нагрузки. Не проявляют познавательного интереса к предмету «Физическая культура». Не способны с помощью самооценки и самоанализа сформировать ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Проявляют любознательность и упорство в усвоении теоретического материала, но не совсем ориентируются на познавательно-преобразующую деятельность. Мотивированы только на ту двигательную деятельность, которую считают для себя приемлемой. Принимают участие в различных массовых мероприятиях за счёт своей активности, соблюдая принципы субъект-субъектного общения. Проявляют целеустремлённость к освоению практических занятий, улучшая функциональные возможности и физическую подготовленность. Повышают резервы индивидуального здоровья за счёт адаптивно-ресурсного потенциала, способны переосмысливать свои знания и умения с помощью самосовершенствования.

С низким уровнем готовности к здоровьесбережению - 11% обучающихся. Они понимают значимость здоровья, но имеют недостаточный уровень осведомлённости теории и практики. Не проявляют любознательность и упорство в усвоении теоретического материала, не распознают условий, в которых полученная информация может быть востребованная в практической деятельности, слабо владеют терминологией при выполнении физических упражнений, отсутствует мотивация как к приобретению знаний по вопросам здоровьесбережения и к предмету физическая культура. Низкий показатель мотивационно-ценностного и активно-деятельностного критериев проявляется в отсутствии требовательности и заинтересованности, в повышении резерва здоровья средствами физической культуры, нет желания и инициативы для участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, неумение работать на занятиях физической культуры сознательно, самостоятельно, что снижает адаптивные ресурсы организма и стрессоустойчивость. Низкий оценочно-рефлексивный уровень не позволяет мобилизовать внутренние ресурсы на саморазвитие.

Сравнительный анализ различных критериев, оценивающих качественные характеристики личности, по уровню готовности к здоровьесбережению указывает на содержательный компонент. Обучающиеся, имеющие высокий уровень могут самостоятельно совершенствовать двигательные умения и навыки, но при этом одним из основных условий является педагогический контроль над физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.

Обучающиеся со средним и низким уровнем нуждаются в педагогическом сопровождении, направленном на формирование личностного роста, самостоятельности и самоопределения в выборе физической программы для укрепления здоровья.

Таким образом, в процессе исследований получены объективные данные, доказывающие преимущество программы по формированию готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры, а также в повышении интереса к занятиям физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. При анализе литературных источников было выявлено, что понятие готовности в педагогике имеет теоретическое и практическое значение и понимается как форма установки, характеризующаяся направленностью на выполнение того или иного действия, что предполагает наличие определенных знаний, умений, навыков. Также мы выяснили, что готовность бывает нескольких видов, а именно теоретическая, практическая, личностная, интеллектуальная, волевая, коммуникативная и готовность к профессиональной деятельности. В нашем исследовании понятие «готовность» мы понимаем как усвоение учащимися младших классов навыков и умений в рамках личностно-ориентированного и дифференцированного подходов, позволяющих активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность и мотивировать обучающихся на сохранение здоровья через двигательную активность.
2. В учебном процессе у детей младшего школьного возраста формируется интеллектуальная рефлексия, внутренняя позиция школьника, произвольное целеполагание. В самопознании ребенка обнаруживается новый уровень самосознания (выражается в самоконтроле и т.п.) Эти качества важны для него не только в учебной, но и в повседневной деятельности. Занятия физической культурой учат младшего школьника анализировать действия, самостоятельно совершенствовать их, что содействует всестороннему развитию личности для различных сторон жизнедеятельности и здоровьесбережения.
3. Разработана программа формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению, направленная на формирование у младших школьников готовности к здоровьесбережению средствами физической культуры;

4. Выделены критерии сформированности уровня готовности младших школьников к здоровьесбережению:

когнитивно-смысловой, отражающий осознание младшими школьниками необходимости формирования готовности к здоровьесбережению; обогащение младших школьников знаниями о здоровьесбережении; и личной гигиены умениями и навыками в области физической культуры и здоровьесбережения;

- *мотивационно-ценностный*, характеризующий уровень готовности младших школьников относиться к здоровьесбережению как к ценности, формулировать ценностные установки по вопросам здоровьесбережения; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- *активно-деятельностный*, отображающий уровень сформированности готовности младших школьников к активным действиям по здоровьесбережению;

- *оценочно-рефлексивный*, характеризующий уровень сформированности способности младших школьников оценивать свои действия по здоровьесбережению, готовности осознавать уровень своего физического развития и принимать решения по его коррекции.

5. Разработан диагностический инструментарий по определению уровня готовности младших школьников к здоровьесбережению, который включает опросники, программу формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры и определены уровни сформированности готовности младших школьников к здоровьесбережению – высокий, средний и низкий.

6. В результате реализации Программы формирования готовности младших школьников к здоровьесбережению было выявлено, что по результатам диагностики у экспериментальной группы сравнительный анализ различных критериев, оценивающих качественные характеристики личности, по уровню готовности к здоровьесбережению указывает на содержательный компонент.

Обучающиеся стали осознавать, что здоровьесбережение это, прежде всего сохранение и укрепление здоровья, улучшение двигательной активности с учётом индивидуальных способностей и возможностей. Это выразилось в изменении показателей по критериям сформированности уровней готовности следующим образом: *когнитивно-смысловой* - повысилось усвоение теоретических знаний с 32% до 74%; *мотивационно-ценностный* - осознание значимости и необходимости здоровьесбережения возросло с 41% до 76%; стали относиться к здоровью как к ценности, что проявляется в росте показателя по *активно-деятельностному* подходу (увеличилось с 39% до 75%); *оценочно-рефлексивный* - применять знания, умения и навыки в повседневной жизни (с 40% до 79%). Обучающиеся, имеющие высокий уровень могут самостоятельно совершенствовать двигательные умения и навыки, но при этом одним из основных условий является педагогический контроль над физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авзалова, Г.З, Хафизова Г.Н Урок физической культуры - урок радости и здоровья // Начальная школа. - 2011. - №7. - С.77-79.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений /Г.М. Андреева. - м.: ид форум, НИЦ инфра-м, 2013. - 192 с.
3. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич. – Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка – 2006. № 5. С. 2–6.
4. Бовина, Н.М, Курилов А.В Мама, папа, я - олимпийская семья // Начальная школа. - 2012. - №2. - С.89-90.
5. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - 2008 г.
6. Венгер, Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе. - М.: Знание, 1994. - 192 с.
7. Вербицкий, А. А., Платонова Т. А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов. - М, 1998 г.
8. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. // Психология развития. – СПб: Питер, 2001. – 512 с.
9. Гиссен, Л.Д Психология и психогигиена в спорте. - М.: Советский спорт, 2010. - 160 с.
10. Гогун, Е.Н. Психология спорта. - М.: Академия, 2002. - 288 с.
11. Гуров, В.А. Методологические основы мониторинга здоровьесберегающей деятельности в школе//Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review - 2014. № 1(3). С.71 -76.
12. Давыдова, С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). — Краснодар: Новация, 2016. - С. 142-144.

13. Деркач, А.А. Готовность к деятельности как акмеологический феномен / Российская акад. гос. службы при Президенте Российской Федерации. - М: РАГС, 2008. - 94 с.
14. Дьяченко, М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. - Минск, 1985 г.
15. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
16. Запорожец, А.В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст./Под ред. Леонтьева А.Н. и Запорожца А.В. - М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. - 144с.: ил.
17. Захарова, Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода. Дис. ...канд. пед. наук/Лариса Вячеславовна Захарова. Красноярск.КГПУ. – 2017 г.
18. Кириченко, В.В. Здоровьесберегающее сопровождение учебного процесса младших школьников в деятельности учреждений дополнительного образования: автореф. дис....канд. пед. наук 13.00.01 /Кириченко Владимир Владимирович. – Кемерово, 2013. - 22 с.
19. Кондаков, И.М. Психологический словарь / Кондаков И.М. - М., 2000 г.
20. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года.: (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ30 декабря 2008 № 6-ФКЗ и № 8 – ФКЗ) // СПС
21. Кравцова, Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / – М.: Педагогика, 1991. - 152 с.

22. Краснорядцева, О.М. Чувствительность к проблемам: от исследовательских процедур к диагностике потенциала самореализации личности // Методология и история психологии. 2009. Том 4. Выпуск 4.С. 73- 81.
23. Кузьмина, Н.В. Педагогическая психология: учеб. пособие. СПб.: Изд-во В. А. Михайлова, 2008г., 209 с.
24. Крылова, Д. А. Учебная мотивация младших школьников // Молодой ученый. - 2016. - №23. - С. 437-439.
25. Крюкова, Т.А., Фомина Н.А. Реализация здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе //Успехи современной науки. 2016. №3. Том.1. С. 58-61.
26. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М.: Трикста, 2011. - 432с.
27. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроке физической культуры в 1-10 классах. Минск: Народная асвета, 1980. - 128с.
28. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144 с.
29. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. - 185 с.
30. Московченко, О.Н Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации: Монография / О.Н. Московченко, А.В. Шумаков. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. 158 с.
31. Московченко, О.Н. /Здоровьесберегающая деятельность в образовании/О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова// Сборник материалов 7-й Международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года, Екатеринбург. - С. 130-136.

32. Обухова, Л.Ф Детская психология. - М.: Тривола, 1998. - 352 с., илл.
33. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов/ И. П. Подласый. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с.
34. Психология одаренности детей и подростков / Ю.Д. Бабаева, Н.С. Лейтес, Т.М. Марютина и др.; Под ред. Н.С. Лейтеса. – М.: Академия, 2000 г.
35. Райский, Б. Ф. О комплексном подходе к формированию у школьников готовности к самообразованию // Самообразование школьников и развитие их личности. – Волгоград: ВГПИ, 1978. - С. 3-11.
36. Репкин, Г. В. Оценка уровня сформированности учебной деятельности в помощь учителю начальных классов / под ред. Г.В. Репкина, Е.В. Заика, - Томск: «Пеленг», 1993.- 61 с.
37. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии – Издательство: Питер, 2002 г., 720 с.
38. Сапогова, Е.Е Психология развития человека. - М.: Аспект Пресс, 2005. - 460 с.
39. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: АРКТИ, 2008. –288 с.
40. Смирнова, Е. О. Детская психология: учебник для вузов. - М.: ВЛАДОС, 2006. - 366 с.
41. Стригоцкая, О.А. Веселые упражнения и подвижные игры // Начальная школа. - 2010. - №11. - С.70-72.
42. Теплов, Б.М. Проблема узкой направленности // Т.И.М., 1985 г.
43. Терешонок, Т.В., Айснер Л.Ю., Богдан О.В. Педагогические технологии в современном образовании //Успехи современной науки. 2016. №3. Том 1. С. 30-32.

44. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения. - Москва : Просвещение, 2009. – 187 с.
45. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега - Л., 2014. - 134 с.
46. Шалавина, Т.И. Формирование профессионально значимых качеств будущего учителя на этапе допрофессиональной подготовки: Учебно-методическое пособие/ Т.И. Шалавина, Н.Я. Канторович, Г.Н. Попова.- Новокузнецк, 2002.- 121 с.
47. Эльконин, Д. Б. Особенности психического развития детей. – М., 1988. – 246 с.
48. Эльконин, Д.Б Детская психология. – М.: Академия, 2007. - 384с.
49. Эриксон, Э Теория развития личности [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/> (дата обращения: 10.10.2017 г.).
50. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации. Современные проблемы науки и практики. Эл. журнал № 6, г. Москва 2015г.
51. Янова М.Г., Купорев А.В. Формирование личности здорового типа. «Современные аспекты подготовки и профессиональной самореализации специалистов в области физической культуры и спорта» в рамках IV Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития». КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск 23-24 ноября 2015 г.
52. Янова М.Г. /Организационно-педагогические условия формирования готовности младших школьников к занятиям физической культурой/М.Г. Янова, М.Н. Солдатова//Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева 26 апреля 2017 года, Красноярск. - С. 326-329.
53. Янова М.Г. Становление и развитие организационно-

педагогической культуры будущего педагога в социокультурном образовательном пространстве. 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования. Дисс. на соискание уч. степени д-ра пед. наук. Красноярск. 2014. - 438 с.

54. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 2012.

55. Kalman M, Inchley J, Sigmundova D, Iannotti RJ, Tynjala J, Hamrik Z et al. Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective. Eur J Public Health 2015.

56. Telama R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. Obes Facts 2009.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Выскажите свое отношение к урокам физической культуры и здоровому образу жизни. Нам важно знать Ваше мнение для того чтобы улучшить и разнообразить уроки физкультуры, сделать их более интересными и полезными. Из перечисленных вариантов ответа выберите тот, который считаете наиболее подходящим.

Укажите пол _____ Укажите возраст _____

С чего начинается Ваше утро

1. Делаю зарядку
2. Иду завтракать
3. Умываюсь
4. Долго не могу проснуться.

Как долго Вы бываете на улице, на свежем воздухе?

1. Чаще всего больше 2 часов
2. Около часа
3. Полчаса в день для меня достаточно
4. Вообще не выхожу на улицу.

Как Вы проводите свободное время?

1. Занимаюсь в спортивной секции, кружке
2. Провожу время с друзьями
3. Смотрю телевизор
4. Играю в компьютерные игры

Вам нравится уроки физической культуры?

1. Да
2. Нет
3. Я не хожу на физкультуру
4. У меня освобождение

Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье.

1. Да
2. Нет
3. Если есть возможность, то пропущу урок
4. Не люблю физические нагрузки

В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.

1. Да, стараюсь
2. Нет, не стараюсь
3. Мне достаточно дополнительных секций
4. Нет на это времени, много уроков

Я хожу на физическую культуру, потому что

1. Хочу получить оценку
2. Мне нравится этот урок
3. Урок стоит в расписании
4. Это помогает укрепить моё здоровье

Благодарим за работу!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Выскажите свое отношение к урокам физической культуры и здоровому образу жизни. Нам важно знать Ваше мнение для того, чтобы улучшить и разнообразить уроки физкультуры, сделать их более интересными и полезными. Из перечисленных вариантов ответа выберите тот, который считаете наиболее подходящим.

Укажите пол _____ Укажите возраст _____

С чего начинается Ваше утро

1. Делаю зарядку
2. Иду завтракать
3. Умываюсь
4. Долго не могу проснуться.

Как долго Вы бываете на улице, на свежем воздухе?

1. Чаще всего больше 2 часов
2. Около часа
3. Полчаса в день для меня достаточно
4. Вообще не выхожу на улицу.

Вам нравится уроки физической культуры?

1. Да
2. Нет
3. Я не хожу на физкультуру
4. У меня освобождение

Чтобы Вы хотели изменить в уроках физической культуры

1. Больше эстафет и различных соревнований
2. Больше занятий на улице
3. Меня всё устраивает, ничего не хочу менять
4. Я не хожу на физкультуру.

Физическая культура для меня – это.....

1. Укрепление здоровья
2. Физическая подготовка в конкретной деятельности;
3. Образ жизни
4. Возможность заботиться о своем здоровье
5. Свой вариант _____

Пожалуйста, укажите:

Ваши родители ведут активный образ жизни?

1. Да
2. Нет
3. Много работают, нет времени
4. Чаще отдыхают дома

Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте три наиболее важных для Вас.

1. Хорошие экологические условия
2. Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.)
3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье
4. Отсутствие физических и умственных перегрузок
5. Регулярные занятия спортом

Можно ли сказать, что Вы заботитесь о своем здоровье?

1. Да, конечно
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

Благодарим за работу!