

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>  
Выпуск 6 (25) 2014 ноябрь – декабрь <http://naukovedenie.ru/index.php?p=issue-6-14>  
URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/111PVN614.pdf>  
DOI: 10.15862/111PVN614 (<http://dx.doi.org/10.15862/111PVN614>)

**УДК 373.3.037.1**

**Карасева Мария Александровна**

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»  
Россия, Чувашская Республика, Чебоксары<sup>1</sup>  
Аспирант кафедры педагогики и яковлеведения  
E-Mail: 624690@mail.ru

**Павлов Иван Владимирович**

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»  
Россия, Чувашская Республика, Чебоксары  
Заведующий кафедрой педагогики и яковлеведения  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-Mail: 624690@mail.ru

## **Формирование потребности в здоровом образе жизни у младших школьников в процессе физического воспитания**

---

<sup>1</sup> 428000, г. Чебоксары, ул. Карла Маркса, д.38

**Аннотация.** В статье здоровый образ жизни рассматривается как системное образование личности школьника, отражающего степень овладения знаниями, умениями и навыками в этой области, которые он приобретает на уроках, в общении со старшими, в ходе игровой, трудовой, добротворческой деятельности, в быту и т.д. Важную роль в формировании потребностей в здоровом образе жизни у учащихся уделяется учителю физической культуры.

В статье проведен анализ состояния здоровья учащейся молодежи, выделены компоненты здорового образа жизни (когнитивный, мотивационно-потребностный, деятельностный), обоснованы уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни (низкий, средний, высокий), обоснованы педагогические условия успешности формирования потребностей в здоровом образе жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой (формирование потребности в здоровом образе жизни у младших школьников организуется как часть целостного педагогического процесса образовательной школы; целенаправленно используется воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура», стимулируется двигательная активность младших школьников в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве школы; обеспечивается взаимодействие учителя физической культуры с учителями начальных классов, медицинскими работниками, психологом, родителями, осуществляется индивидуальный подход к учащимся).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенных путей осуществления этого процесса.

**Ключевые слова:** потребность; здоровье; здоровый образ жизни; физическая культура; критерии; уровни; принципы; педагогические условия.

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Карасева М.А., Павлов И.В. Формирование потребности в здоровом образе жизни у младших школьников в процессе физического воспитания // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» 2014. № 6  
<http://naukovedenie.ru/PDF/111PVN614.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI:  
10.15862/111PVN614

### ***Актуальность проблемы***

В современной науке здоровье рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся равновесием между окружающей средой, отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических и социальных факторов. [1,2, 3,4 и др.].

К сожалению, современное состояние здоровья и демографические показатели граждан Российской Федерации вызывают закономерную тревогу. По данным Министерства образования и науки РФ за последние годы происходит заметный рост заболеваемости среди детей и подростков. Установлено, что 87% учащихся школ нуждаются в специальной поддержке. До 60-70 % школьников к выпускному классу имеют нарушения структуры зрения, 30% - хронические заболевания, 60%- нарушенную осанку. Катастрофически молодеют наркомания, токсикомания и алкоголизм [4]. Вышесказанное убедительно указывает на необходимость усиления работы общеобразовательных школ по формированию потребностей у учащихся в здоровом образе жизни. На это нацеливает Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.). В данном документе подчеркивается, что «укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни должны осуществляться на всех возрастных этапах развития личности». В статье 41 этого Закона указано, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся» [13, с. 45-46]. Другими словами, каждое образовательное учреждение должно брать на себя ответственность за охрану и укрепление здоровья школьников.

В научной литературе под здоровым образом жизни принято понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций, независимо от политической, экономической и социально-психологической ситуации. Основными компонентами здорового образа жизни являются: рациональное питание, двигательная и физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, закаливающие и развивающие процедуры и др. [1, 2, 4,5, 9, 11, 14].

Особая роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в школе принадлежит учителю физической культуры [4,12]. Как показывает анализ практики, часть учителей испытывает определенные трудности в формировании потребностей в здоровом образе жизни у младших школьников [7], а в имеющихся исследованиях не раскрыты педагогические условия его осуществления в процессе физического воспитания. В связи с этим решение этого вопроса является исключительно актуальной для современной теории и практики обучения и воспитания.

***Цель статьи*** - раскрыть педагогические условия успешности формирования потребности у младших школьников в здоровом образе жизни в процессе занятий физической культурой.

### ***Изложение основного материала***

В психолого-педагогической науке младшие школьники признаются наиболее чувствительной возрастной категорией в аспекте формирования мотивов и потребностей здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение первой научной информации, связанной со здоровым образом жизни, определяются фундаментальные жизненные принципы, вырабатывается индивидуальный стиль поведения, развивается критичность, интенсивно формируется способность к самопознанию и самосознанию, то есть существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в области

здорового образа жизни [10, 12]. Следовательно, младший школьный возраст является переломным в формировании у детей иерархии потребностей здорового образа жизни.

В ходе исследования была выдвинута рабочая гипотеза: формирование у младших школьников потребности здорового образа жизни в процессе занятий на уроках физической культуры будет осуществляться эффективно, если:

- формировании потребности в здоровом образе жизни у младших школьников организуется как часть целостного педагогического процесса образовательной школы;
- целенаправленно используется воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура», стимулируется двигательная активность младших школьников в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве школы;
- обеспечивается взаимодействие учителя физической культуры с учителями начальных классов, медицинскими работниками, психологом, родителями.

Проверка данной гипотезы осуществлялась с 2010 по 2014 г. на базе СОШ № 20 г. Новочебоксарска. В ней приняли участие 96 учеников (48 учащихся экспериментального и 48 – контрольного классов), 2 учителя физической культуры, 4 учителя начальных классов, школьный врач, психолог, 6 руководителей спортивных секций по различным видам спорта (легкая атлетика, лыжи, спортивная гимнастика, плавание, футбол, настольный теннис).

Мы исходили из того, что здоровый образ жизни – системное образование личности школьника, отражает степень овладения знаниями, умениями и навыками в этой области, которые он приобретает на уроках, в общении со старшими, в ходе спортивных тренировок, игровой, трудовой, добротворческой деятельности, в быту и т.д.

Формирование здорового образа жизни невозможно без учета потребностей ученика, без соответствующих знаний о своем здоровье, понимания роли здоровья в жизнедеятельности, знании основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье человека. Мы считали, что для того чтобы знания о здоровом образе жизни переросли в убеждения, должны проникнуться в сферу чувств и переживаний личности. В результате у ученика появляется внутренняя потребность на осуществление определенной деятельности (установка), т.е. готовность к определенной активности, возникновение которой зависит от наличия актуальной потребности. Воля в сочетании с убеждениями и чувствами подводит ученика к обоснованным решениям, действиям. В соответствии с этим, процесс формирования потребностей в здоровом образе жизни у младших школьников должен включать в себя три компонента: когнитивный, потребностно-мотивационный, деятельностный.

В экспериментальном и контрольном начальных классах была проведена диагностика исходного уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни по следующим критериям (высокий, средний, низкий). Для математической обработки получаемых результатов мы присвоили каждому уровню сформированности потребности здорового образа жизни по трехбалльной системе оценок: 1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний уровень), 3 балла (высокий уровень). В оценивании принимали участие учителя, медицинские работники, школьный психолог.

Высокий уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни характеризуется тем, что учащийся осознает ценность здоровья и здорового образа жизни, имеет прочные знания о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, проявляет потребность в сохранении и укреплении здоровья, активно участвует в физкультурно-спортивной, добротворческой работе в классе, школе, вне школы; принимает

участие в деятельности по пропаганде здорового образа жизни. Средний уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни проявляется в целом, учащийся осознает ценность здоровья и необходимость ведения здорового образа жизни, ощущает потребность в сохранении и укреплении здоровья, однако мотивация к овладению знаниями здорового образа жизни внешняя, определяемая желанием подражать взрослым, сверстникам; учащийся имеет достаточный запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни; включается в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни с коллективом детей класса, при поддержке педагога, родителей.

Низкий уровень сформированности потребности здорового образа жизни характеризуется тем, что учащийся не осознает ценность здоровья и необходимость здорового образа жизни, имеет небольшой запас знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни; учащийся пассивен в здоровьесберегающей деятельности, потребность в здоровом образе жизни не сформирован.

На начальном этапе у младших школьников преобладал низкий уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни – 23% (11 учеников.), в экспериментальном классе и 21% (10 учеников) в контрольном классе. Средний уровень имели 76% (36 учеников) в экспериментальном, 68% (32 ученика) в контрольном, высокий уровень имели 1,8 % (1 ученик) учащихся экспериментального и 10% (6 учащихся) контрольного классов.

Полученные данные позволили сделать вывод о невысоком уровне сформированности потребностей в здоровом образе жизни у учащихся контрольного и экспериментального классов.

Реализуя выделенного первого педагогического условия, был проведен тщательное изучение сформированности у учащихся потребностей в здоровом образе жизни, скорректирован план работы учителя физической культуры, учителей начальных классов, классных руководителей, врача и психолога школы. Для целенаправленного формирования потребностей в здоровом образе жизни у учащихся, школа заключила договора о сотрудничестве с учреждениями медицинской, спортивной и социальной сфер города. Согласно плану школы, вопросы здоровья стали рассматриваться на педагогических советах, методических объединениях учителей. Осуществлялось планирование работы методической службы с целью повышения профессионального мастерства, компетентности педагогов в области здоровья. Проводились круглые столы с участием учителей, врача, родителей, психолога. В них рассматривались вопросы организация питания; проведение диспансеризации учащихся; выявление детей, нуждающихся по состоянию здоровья в специально организованных занятиях физической культурой; организация и проведение двигательной активности в течение учебного дня; работа учителей по пропаганде здорового образа жизни; охват учащихся спортивными секциями и др.

В целях сохранения и укрепления здоровья учащихся учителя стремились поддерживать благоприятную температуру и влажность в спортивных залах, помещениях; соблюдать правильное освещение рабочих мест; подбирать мебель согласно ростовым показателям; контролировать за учебной, физической нагрузкой учащихся; дозировать домашние задания; создать благоприятный психологический климат, проводить спортивные часы, проводить дни здоровья, противогриппозную профилактику, комплексные обследования детей (стоматологическое, ортопедическое, диагностика нарушений зрения), организация двухразового питания детей.

Важным условием формирования потребностей в здоровом образе жизни выступало выявление и использование воспитательного потенциала уроков физической культуры в области формирования потребностей в здоровом образе жизни у младших школьников. Уроки планировались и организовывались в соответствии государственного стандарта образования, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 373 и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» [8]. Особенности уроков физической культуры определялось специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях в здоровом образе жизни.

Реализация учебной программы осуществлялась, опираясь на принципы вариативности, учета возрастных и половых особенностей детей, научности, непрерывности, доступности, преемственности, целостности, прочности знаний и посильности выполняемых упражнений.

На уроках использовались знания из истории физической культуры, спорта, медицины и других наук. Учащиеся привлекались к решению различных педагогических задач, связанных со здоровым образом жизни человека. Определенная работа проводилась по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркозависимости. Каждый урок вносил свой вклад в решение поставленных в исследовании задач.

В соответствии с желаниями учащихся, их физического состояния, согласия родителей, в школе были организованы секции легкой атлетики, тенниса, плавания, футбола, спортивной гимнастики. Тренировки по этим видам спорта проводились три раза в неделю.

Планом работы предусматривались посещение всеми учащимися класса соревнований, проводимых в школе, городе, организация встреч с ведущими спортсменами Чувашской Республики и России. Так, учащиеся встретились с заслуженными мастерами спорта, чемпионами Олимпийских игр легкоатлетами Валентины Егоровой, Еленой Николаевой, трехкратной чемпионкой Параолимпийских игр Еленой Ивановой, призерами Олимпийских игр Олимпиадой Ивановой и Владимиром Андреевым, трехкратным чемпионом мира и восьмикратным чемпионом Европы по восточным единоборствам Дмитрием Фомиряковым, бронзовым призером Олимпийских игр по маунтинбайку Ириной Калентьевой, заслуженным тренером России Н.С. Тониной.

Мы стремились к тому, чтобы уроки физической культуры, разнообразная игровая физкультурно-массовая, добротворческая деятельность сплачивала учащихся в дружный коллектив, развивала их физические, нравственно-волевые, гражданские качества, приобщала к культуре здорового образа жизни. Классные коллективы взаимодействовали друг с другом, соревновались в спорте, труде, пропагандировали среди учащихся здоровый образ жизни. В качестве физического и нравственного идеала для подражания учащимся выступали окружающие их люди, ведущие здоровый образ жизни: родители, учителя, тренеры, спортсмены, старшеклассники.

Реализуя третье педагогическое условие, педагогами велась индивидуальная работа с учащимися, с учетом сформированности потребности в здоровом образе жизни, обеспечивалось взаимодействие учителя физической культуры с учителями начальных классов, врачом, психологом, родителями.

В результате проведенной трехлетней учебно-воспитательной работы заметно улучшились показатели уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у наших учащихся. Если на начальном этапе у учащихся преобладал низкий уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни – 23% в экспериментальном классе и 21% в контрольном классе, то к концу нашей опытной работы эти показатели изменились, детей

с низким уровнем не осталось. Увеличилось количество детей со средним уровнем сформированности потребности в здоровом образе жизни. Если в начале высокий уровень имели 1,8 % учащихся экспериментального и 10 % контрольного классов, то к концу эксперимента эти данные составляли 33 % в экспериментальном и 20 % в контрольном классах.

У всех учащихся экспериментального класса сформировались прочные знания о здоровом образе жизни человека, о путях развития физических качеств путем тренировок, о важности и необходимости соблюдения режима дня, правильного питания, о профилактике простудных и других заболеваний и знания об их симптомах, о необходимости регулярного занятия физической культурой и спортом, о вредных привычках человека (курение, алкоголизм, наркомания и др.).

### ***Вывод***

Реализация выделенных педагогических условий привела к формированию у младших школьников потребности в здоровом образе жизни, укреплению у них здоровья, дисциплины, повышению успеваемости.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей : кн. для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко ; под ред. Л. В. Баль. - М.: Просвещение, 2005. - 192 с.
2. Бальсевич, В. К Физическая культура для всех и каждого : учебное пособие / В. К. Бальсевич. - М. .Физкультура и спорт, 1988.- 208 с. -
3. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. -Екатеринбург : УГТУ, 2001.- 211 с.
4. Борисов, М. М. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей в процессе физического воспитания : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.01 / М. М. Борисов. - М., 1993. - 19 с.
5. Гайдук, Е Ю. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов сельской школы / Е Ю Гайдук, М. Г. Харитонов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. - 2012. - № 1 (73). Ч. 1.- С. 24-29.
6. Георгиевский, А. Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. Ф. Георгиевский. - М 2009. - 22 с..
7. Карасева, М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой. // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, 2013 №4 (80). Ч.3. - С. 97 - 103.
8. Лях В.И. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - Москва: Просвещение, 2010.- 77 с.
9. Малютина, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждениях дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед наук : 13.00.01 / М. В. Малютина. - Магнитогорск,2009, - .22 с..

10. Маслоу, А. Психология бытия /А. Маслоу. – М., 1997.
11. Смирнова, Ю.В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ю. В. Смирнова. - Челябинск, 2009 - 24 с.
12. Станкин, М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М. И. Станкин - М. : Просвещение, 1988.- 198 с.
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». - М.: Эксмо, 2013 - 144 с.
14. Хрисанова, Е. Г. Программа «Хочу вырасти счастливым» в системе формирования здорового образа жизни младших школьников / Е. Г. Хрисанова, Т. Н. Андреева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. - 2011. -№ 1 (69). Ч. 1. - С. 214-220

**Рецензент:** Емельянова Марина Валерьевна, профессор кафедры педагогики и яковлеведения, д.пед.н, доцент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева».



**Karaseva Maria Alexandrovna**

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Russia, Cheboksary  
624690@mail.ru

**Pavlov Ivan Vladimirovich**

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Russia, Cheboksary  
624690@mail.ru

## **The formation of requirement for the healthy way of life at younger schoolboys in the course of physical training studying**

**Abstract.** In the article a healthy lifestyle is seen as systemic formation of a schoolboy, reflects the degree of knowledge and skills in this area, which he learns during in the classroom, in communion with the senior, during games, labor, creative activities at home, etc. Important role in shaping the needs of a healthy lifestyle among students is given to a teacher of physical culture.

The formation of the healthy lifestyles need among primary school children is organized as part of a holistic pedagogical process of the school education; purposefully the educational potential of the subject "Physical Culture" is used, physical activity among primary school children in various kinds of sports in the educational environment of the school is stimulated, and it is provided by the interaction of a physical training teacher with primary school teachers, health workers, psychologists, parents, and an individual approach to students is carried out.

**Keywords:** requirement; the health; a healthy way of life; physical training; criteria; levels; principles; pedagogical conditions.

## REFERENCES

1. Bol', L. V. Pedagogu o zdorovom obraze zhizni detej : kn. dlja uchitelja / L. V. Bal', S. V. Barkanov, S. A. Gorbatenko ; pod red. L. V. Bal'. - M.: Prosveshhenie, 2005. - 192 s.
2. Bal'sevich, V. K Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i kazhdogo : uchebnoe posobie / V. K. Bal'sevich. - M. .Fizkul'tura i sport, 1988.- 208 s. -
3. Baronenko, V. A. Osnovy zdorovogo obraza zhizni : uchebnoe posobie / V. A. Baronenko, V. N. Ljubercsev, L. A. Rapoport. -Ekaterinburg : UGTU, 2001.- 211 s.
4. Borisov, M. M. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u budushhih uchitelej v processe fizicheskogo vospitanija : avtoref. dis.... kand. ped. nauk : 13.00.01 / M. M. Borisov. - M., 1993. - 19 s.
5. Gajduk, E Ju. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u uchashhihsja nachal'nyh klassov sel'skoj shkoly / E Ju Gajduk, M. G. Haritonov // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni I. Ja. Jakovleva. - 2012. - № 1 (73). Ch. 1.- S. 24-29.
6. Georgievskij, A. F. Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni mladshih podroستkov v obshhe-obrazovatel'nyh uchrezhdenijah : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.01 / A. F. Georgievskij. - M 2009. - 22 s..
7. Karaseva, M.A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u mladshih shkol'nikov v processe zanjatij fizicheskoi kul'turoj. // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I.Ja. Jakovleva, 2013 №4 (80). Ch.3. - S. 97 - 103.
8. Ljah V.I. Kompleksnoj programmy fizicheskogo vospitanija uchashhihsja 1-11 klassov» (V.I.Ljah, A.A.Zdanevich. - Moskva: Prosveshhenie, 2010.- 77 s.
9. Maljutina, M. V. Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni podroستkov v uchrezhdenijah do-polnitel'nogo obrazovanija : avtoref. dis. ... kand. ped nauk : 13.00.01 / M. V. Maljutina. - Magnitogorsk,2009, - .22 s..
10. Maslou, A. Psihologija bytija /A. Maslou. – M., 1997.
11. Smirnova, Ju.V. Formirovanie u mladshih shkol'nikov cennostnoj orientacii na zdorovyj obraz zhizni avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.01 / Ju. V. Smirnova. - Cheljabinsk, 2009 - 24 s.
12. Stankin, M I. Psihologo-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitanija / M. I. Stankin - M. : Prosveshhenie, 1988.- 198 s.
13. Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii». - M.: Jeksmo, 2013 - 144 s.
14. Hrisanova, E. G. Programma «Hochu vyrasti schastlivym» v sisteme formirovanija zdorovogo ob raza zhizni mladshih shkol'nikov / E. G. Hrisanova, T. N. Andreeva // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni I. Ja. Jakovleva. - 2011. -№ 1 (69). Ch. 1. - S. 214-220