

*Турсунбекова С.М.*

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*S.M. Tursunbekova*

**BACKGROUND OF FORMATION OF TEACHING FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN 8-9 YEARS IN THE EDUCATIONAL PROCESS FOR PHYSICAL CULTURE**

УДК: 371-96

*Методологические и теоретические подходы к исследованию ЗОЖ осуществлялись нами при помощи специально разработанной технологий.*

*Methodological and theoretical approaches to the study of HLS carried us through a specially developed technology.*

Методологические и теоретические подходы к исследованию ЗОЖ осуществлялись нами при помощи специально разработанной технологий. Технология изучения основ формирования ЗОЖ заключалась в диагностике исследуемых показателей. На основе сравнительного анализа полученных данных нами были определены содержательные основы программного материала по физической культуре, а также разработан ряд педагогических условий, которые придали процессу формирования основам ЗОЖ детей 9-10 лет более управляемый характер.

Формирование основ здорового образа жизни учащихся начальных классов на занятиях по физической культуре (программа эксперимента)

Системно-структурный подход, применяемый во многих исследованиях в области физической культуры, рассматривает физическую культуру как целостную систему. Целостность как свойство этой системы характеризуется тем, что взаимодействие входящих в нее элементов порождает новые интегративные качества, не присущие образующим этой системы. Причем эти качества не сводятся к какой-то сумме, характеризующей части системы, а являются чем-то существенно новым [65,158,160].

Системообразующим фактором ЗОЖ личности учащихся является феномен целостности. ЗОЖ обладает ценностным потенциалом, основой которого выступает рефлексивная, творческая деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья.

Как было показано ранее, ЗОЖ рассматривается как динамическое взаимодействие следующих структурных составов: мотивационно-ценностного, информационно-познавательного, содержательно-операционного, творческо-деятельностного (рисунок 2.1).

**Здоровый образ жизни Индивидуальное здоровье уровни нравственное здоровье  
Физическое здоровье Психическое здоровье компоненты**

Мотивационно-ценностный	Информационно-познавательный	Содержательно-операционный	Творческо-деятельный
- понимание целей и задач, значимости ЗОЖ;	- основы знания о себе как социально-биологической системе;	- динамика показателей психосоциальных качеств;	— наличие позитивных привычек ЗОЖ;
- самооценка поведению и эмоционального состояния	- основы знаний о возрастных особенностях	- наличие оздоровительной физической культурной деятельности	- уровень проявления психосоциального «Я»
		тельности	

В условиях реформирования школы необходимо теоретическое и методическое обоснование инновационных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в обучении и воспитании школьников. Одним из путей решения данных задач является использование принципов опережающего обучения в физическом воспитании.

Опережающее обучение в нашем исследовании заключалось:

- во-первых, в целенаправленном, круглогодичном процессе, направленном на усвоение, совершенствование и закрепление двигательных и физкультурно-оздоровительных навыков и умений;

- во-вторых, в использовании средств физического воспитания, максимально эффективных, создающих предпосылки развития определенных свойств до их возрастных проявлений.

Вопросы планирования учебного материала, разработки теоретических и содержательных основ в сфере физического воспитания школьников интересовали многих специалистов [62, 69, 85, 101,127,133,134,171]. Эти работы в своем большинстве предлагают различные направления совершенствования физкультурного образования или повышения уровня физической подготовленности в школе.

Экспериментальный вариант методики формирования основ ЗОЖ младших школьников предусмат-

ривает четкую дифференцированность программного материала в зависимости от характера и объема физической нагрузки, подбора средств педагогического воздействия с учетом возрастных особенностей младших школьников. В основе разработанного урока по физической культуре лежит интеграция различных знаний, направленных на формирование у учащихся общественных ценностей, представлений о целостности мира и природы, общества и человека, развития основы социально значимых мировоззренческих взглядов младших школьников [17].

При разработке программно-содержательных основ формирования ЗОЖ детей 8-9 лет мы исходили из того, что младший школьный возраст является этапом существенных изменений в психическом развитии. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действия в этом мире.

В содержательном аспекте (опережающее обучение) детям на уроках физической культуры создавались возможности для проявления своих сензитивных способностей:

- формируя мотивацию учения, развивая устойчивые познавательные потребности и интересы;
- развивая умения учиться, прививая навыки и приемы учебной работы; раскрывая индивидуальные особенности и качества;
- развивая навыки самоорганизации, саморегуляции и самоконтроля;
- конструируя условия для становления адекватной самооценки, целеустремленности и активности;
- обеспечивая усвоение социальных норм, правильное развитие;
- развивая навыки межличностного общения и группового дружеского взаимодействия,

Опытная программа по физической культуре с основами ЗОЖ была разработана на основе распределения программного материала по принципу однородности содержания учебных занятий в течение длительного промежутка времени. Такой подход определялся прежде всего психологопедагогическими и физиологическими закономерностями, средой, в которой формируются, закрепляются и совершенствуются условные рефлексы. Воспитание основных физических качеств происходит в соответствии с законами образования условных рефлексов, уменьшения их уровня по законам угасания временных связей [25, 75, 148, 156, 161, 163, 167, 186].

В определенной мере эту закономерность можно отнести и к формированию знаний, интеллектуальных способностей. Именно поэтому так необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего. В итоге такого суммирования наступает кумулятивный эффект.

При разработке содержания программного материала учитывалось, что в основе роста физической подготовленности лежит адаптация организма ребенка к применяемым нагрузкам.

Эффективность предложенной нами технологии опережающего обучения обеспечивает принцип мно-

гократного повторения. Принцип многократного повторения вытекает из физиологической сущности физической подготовки и является обязательным условием совершенствования высшей нервной деятельности. В этом отношении однородные учебные занятия имеют преимущество по сравнению с комплексными. Так, для полного воспроизведения всех деталей навыка необходимы частые повторения, а следовательно, и определенный запас времени в системе занятий. Те же условия необходимы и для воспитания физических качеств.

В возрастном аспекте у учащихся начальной школы наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Начинают вступать в строй высшие корковые уровни организации движений, что обеспечивает прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создает условия для освоения все большего числа разнообразных двигательных навыков. По этой причине у детей возрастает ловкость в метании, лазании, в легкоатлетических и других действиях с мячами. Однако, как показывает практика, дети младшего школьного возраста имеют неудовлетворительный уровень развития, мелкой и крупной моторики. У них плохая координация движений при беге, прыжках, метании, общая двигательная неловкость. Как полагают многие авторы [32, 34, 95, 109, 122, 169, 174], причины этого кроются в ослабленном здоровье и снижении показателей общего физического развития.

Опытная учебная программа по физическому воспитанию для младших школьников на основе реализации конкретных педагогических условий и методических подходов может положительно влиять на двигательную подготовленность, состояние здоровья детей и создает предпосылки к осознанному активному отношению к своему здоровью.

В связи с поставленными задачами исследования три группы детей 8-9 лет (КГ, ЭГ-1, ЭГ-2) обучались по следующим программам физического воспитания:

- КГ занималась по программе физического воспитания учащихся 1-ХI классов с направленным развитием двигательных способностей (программа 1993 г., авторы А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев) (16 часов) учащиеся осваивали игру в мини-баскетбол;

ЭГ-1 занималась по предлагаемой опытной программе физического воспитания детей 8-9 лет с основами ЗОЖ (приложение 3, таблица 2, 3) [32, 34, 95, 109, 122, 169, 174];

ЭГ-2 занималась по программе физического воспитания учащихся I-ХI классов с направленным развитием двигательных способностей (1993 г.) с включением в вариативную часть (16 часов) основ ЗОЖ (приложение 3, таблица 1,3).

Отличительными особенностями авторской экспериментальной программы физического воспитания детей 8-9 лет с основами ЗОЖ (ЭГ-1) являются:

- опережающий характер обучения на основе целенаправленного изучения теоретических знаний и практических навыков и умений, соответствующих возрастным особенностям детей младшего школьного возраста;

- активное использование личностно-ориентированного подхода в процессе формирования основ ЗОЖ младших школьников.

К задачам формирующего эксперимента отнесены:

- Сравнительный анализ результатов формирования основ ЗОЖ детей в условиях опережающего обучения (ЭГ-1) и традиционной программы физического воспитания.
- Определение эффективности программы физического воспитания на основе опережающего обучения (ЭГ и программы с направленным развитием двигательных способностей (ЭГ-2) в условиях формирования ЗОЖ детей 8-9 лет.

Поскольку успешность обучения двигательным действиям обеспечивается в первую очередь уровнем необходимых физических качеств, процесс обучения

тем или иным двигательным действиям планировался так, чтобы работа по воспитанию необходимых физических качеств имела целенаправленную опережающую направленность в группе ЭГ-1 (рисунок 2.2).

Программный материал распределялся следующим образом (таблица 2.6).

Распределение вышеперечисленных разделов опытной программы физического воспитания младших школьников с основами ЗОЖ в течение года показано в приложении 3 (таблица 2).

Разделу «Легкая атлетика» в учебной программе для группы ЭГ-1 отводится 16 часов. Бег, прыжки, метание как естественные виды движений занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников.

Таблица 2.6.

Программа по циклам

№ №	Циклы	Содержание программного материала по циклам
1	1-цикл - сентябрь- октябрь (1-16 урок):	программный материал концентрировался по легкой атлетике: на нес отводилось 70 % учебного времени и 30 % - на комплексные занятия с основами ЗОЖ.
2	II-цикл - ноябрь- декабрь (17- 32 урок)	материал концентрировался на изучении гимнастического раздела школьной программы (70%; 30%) занимали комплексные занятия с основами ЗОЖ.
3	III-цикл - январь-февраль (33-41 урок):	70 % ~ зимние забавы и 30 % - комплексные занятия с основами ЗОЖ.
4	IV-цикл - февраль-март (42-52 урок):	70 % - народные подвижные игры, 30 % - комплексные занятия с основами ЗОЖ.
	V цикл - март, апрель, май (53-68 урок):	70 % - подвижные игры с элементами спортивных игр, 30 % - комплексные занятия с основами ЗОЖ.

Применение этих упражнений предусматривает решение двух задач. Во-первых, их выполнение способствует содействию освоению рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, во вторых, обогащает двигательный опыт ребенка при помощи различных вариантов и условий выполнения упражнений. В результате освоения данного раздела младшие школьники приобретают навыки и умения бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту, с места и разбега, метания в цель и на дальность. Легкоатлетические упражнения проводились преимущественно на свежем воздухе, благодаря чему достигался выраженный оздоровительный эффект.

**В этом разделе программы одним из педагогических условий опережающего обучения является воспитание предпосылок к развитию скоростно-силовых способностей и выносливости.**

В программный материал 2 класса (группа ЭГ-1 по разделу «Гимнастика» (16 часов) входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг

общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов.

Распределение вышеперечисленных разделов опытной программы физического воспитания младших школьников с основами ЗОЖ в течение года показано в приложении 3 (таблица 2).

Разделу «Легкая атлетика» в учебной программе для группы ЭГ-1 отводится 16 часов. Бег, прыжки, метание как естественные виды движения занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Большое значение для эффективного проведения уроков гимнастики имеют ОРУ без предметов. С их помощью решаются самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, ученики получают представление о разнообразном мире движений.

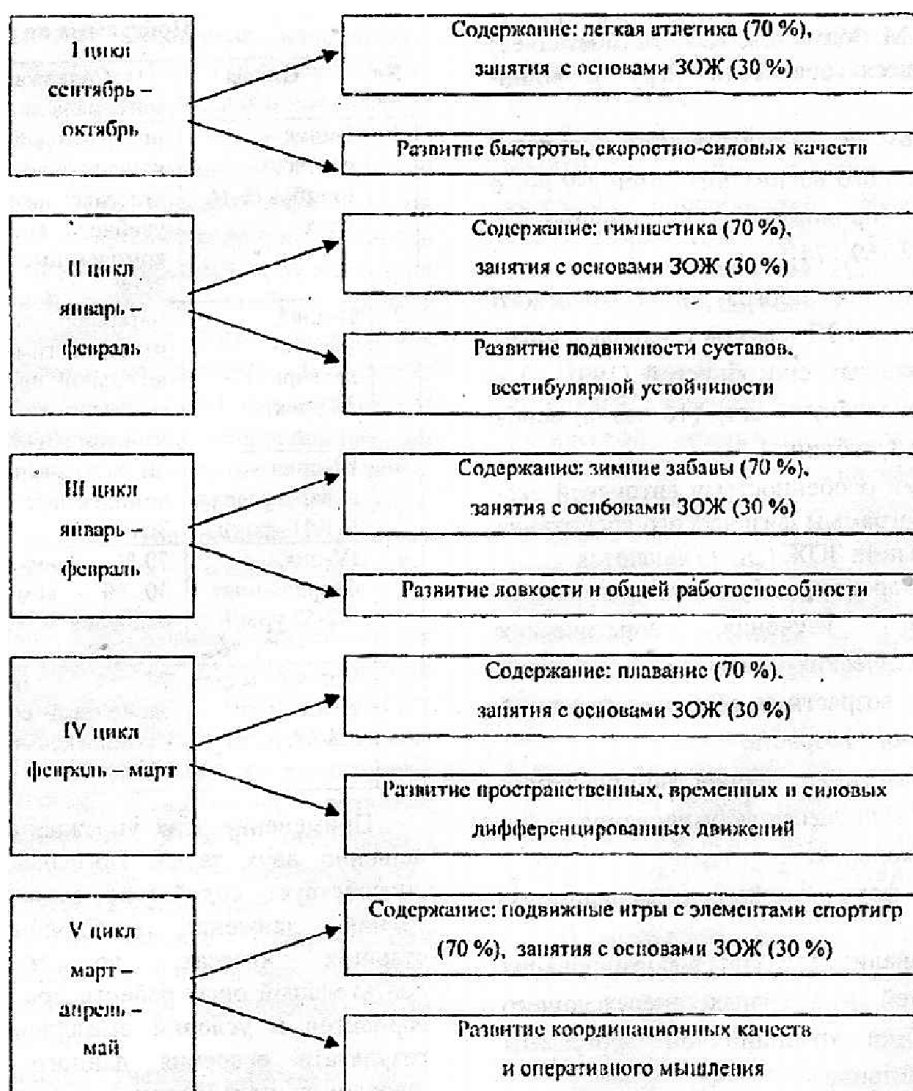


Рисунок 2.2. Структура опережающего распределения программного материала по физическому воспитанию в экспериментальном классе ЭГ-1

При выборе упражнений для каждого урока используется правила вытекающие из принципа последовательности - от более простых и освоенных к более сложным. При выполнении ОРУ в течение нескольких месяцев у ребенка наблюдается улучшение кинетического восприятия движений и представ-

лений о скорости, ритме, темпе и амплитуде. В каждый урок включаются новые ОРУ или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта и значительно понизит интерес детей к урокам в целом.

Рецензент: д.пед.н., профессор Бабаев Д.Б.