

СОДЕРЖАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Худойбердиев Гиёсиддин Бахтиёр угли,
научный исследователь Гулистанского
государственного университета
Узбекистан, Гулистан

Аннотация. В статье рассматривается психолого-педагогическая проблема о формировании здорового образа жизни младшего школьника, и отражены результаты опытно-экспериментальной работы по формированию ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников через использование внеучебной деятельности школ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, школьник, ориентировка.

Abstract. The article deals with the psychological and pedagogical problem of the formation of a healthy lifestyle of a younger student, and reflects the results of experimental work on the formation of orientation to healthy lifestyle in younger schoolchildren through the use of extracurricular activities of schoolchildren.

Keywords: health, healthy lifestyle, student, orientation.

В современности основная педагогическая проблема школьного образования состоит в том, чтобы помочь учащемуся осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека в естественно гармоничном состоянии. Участие семьи также является важнейшим и необходимым основанием в структуре воспитания младшего школьника [1]. Изучением здорового образа жизни детей занимались ученые и педагоги разных стран и эпох. Большой вклад в развитие здорового образа жизни детей внесли: Айзман Р.И., Алексеев С.В., Амосов Н.М, Моисеев Н.Н. и другие. В настоящее время проектируются личностно ориентированные технологии физического образования в школе и в вузе (Пешкова Н.В., Алькова С.Ю., Соловьев Г.М.), исследуются сущность и интегративные тенденции физической культуры (Матвеев Л.П, Николаев Ю.М.). Проведенный теоретико-методологический анализ проблемы формирования ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников позволил разработать содержание и методику экспериментальной работы. С целью выявления уровня сформированности ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников было проведено исследование на базе школы №8. В

эксперименте приняли участие обучающиеся 2-х классов, 2 «Б» – экспериментальная группа и 2 «В» класс – контрольная группа. Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий, контрольный. Целью констатирующего этапа стало выявление первоначального уровня ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников для определения направлений деятельности, которые будут способствовать их формированию у детей. Для исследования когнитивного компонента была использована анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни» из 14 вопросов направленных на выявление знаний и представлений о здоровом образе жизни готовности детей к ведению собственного здорового образа жизни, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к здоровой образ жизни. Результаты диагностики уровня знаний о здоровом образе жизни на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах.

Рисунок 1. Уровни знаний о здоровом образе жизни

	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	20 %	40 %	40 %
Контрольная группа	25 %	65 %	10 %

Таким образом, на основе результатов анализа анкет можно выделить разноуровневые группы учащихся в зависимости от их знаний и представлений о здоровом образе жизни: В экспериментальной группе высокому уровню учащихся соответствует 40 % учащихся, среднему уровню 40 % учащихся, к низкому уровню 20 % учащихся. В контрольной группе высокому уровню учащихся соответствует 10 %, среднему уровню 65 %, низкому уровню 25 %. Анализ уровня знаний о здоровом образе

жизни детей в экспериментальной и контрольной группе представлен на рис. 1.

Результаты диагностики уровня знаний о здоровом образе жизни на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах. Испытуемые оценивались по трем аспектам: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень. В результате проведения методики мы выяснили, что в основном учащимся мешают вести здоровой образ жизни следующие причины:

1. Состояние здоровья.
2. Семейные проблемы.
3. Погодно-климатические условия.
4. Недостаток свободного времени.

Анализ всех диагностических процедур позволил сделать вывод, что у детей прослеживается процесс формирования ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников, есть некоторые помехи для ведения здорового образа жизни, у испытуемых отсутствует стремление к здоровому образу жизни, наблюдается инфантилизм. Проведенное нами исследование показало, что у большинства респондентов установка на здоровой образ жизни находится на низком уровне. Также дети имеют недостаточное представление о здоровом образе жизни, их знания в основном сводятся к физической составляющей. Отсюда следует, что при работе по формированию установки на здоровой образ жизни следует начать с информирования обучаемых. Все это дает основание проводить работу по формированию ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников. Основная цель формирующего этапа создание условий для формирования ориентации на здоровой образ жизни у младших школьников.

С этой целью в экспериментальной группе были организованы занятия, на которых была апробирована программа «Здоровый образ

жизни», состоящая из серии классных часов на темы: здоровье, о вреде алкоголя, табака, наркомании; оформление стенда о здоровом образе жизни; утренняя зарядка; распространение буклетов «Мы выбираем спорт»; встреча со спортсменами-призерами; бесед для повышения эффективности общения, активного взаимодействия детей между собой и большим кругом людей. После проведения формирующего эксперимента по формированию ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников была проведена повторная диагностика по заявленным критериям в контрольной и экспериментальной группах. В ходе контрольного экспериментального исследования выяснилось, что произошли изменения в уровне ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников.

Исходя из полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что в контрольной группе после формирующего этапа эксперимента данные не изменились. Наблюдение показало, что хотя достичь существенных изменений в поведении детей сложно, тем ни менее есть улучшения, многие стали больше времени уделять здоровому образу жизни, соблюдают правила гигиены, так же школьники записались в спортивные секции. Проинтерпретировав результаты исследования, мы можем сделать выводы, о том, что проект учебной деятельности является эффективным, так как знания детей о здоровом образе жизни улучшились, ориентации младших школьников на здоровый образ жизни повысилась.

Исследования позволила установить, что все проведенные нами занятия и упражнения благоприятно влияют на сохранение и укрепление здоровья. Эти данные подтверждаются оценками успеваемости по физической культуре, общими знания о здоровом образе жизни, обыденным поведением детей.

Использованная литература:

1. Закон об образовании Республики Узбекистан. Ташкент, 2020. 23 сентябрь.
2. Афаунова Л.М. Роль семьи в воспитании детей младшего школьного возраста // Сборник материалов I Региональной студенческой научной конференции. – 2017г. – 200 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 208 с.
4. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад // СОЦИС. – 2010. Г.– С. 75–87.
5. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в здоровой образ жизни у школьников // Народное образование – 2006. Г. – С. 90–94.

Ўзбекистон Республикаси
Ajliniyaz
Ajliniyaz atındađı
NÓKIS MAMLEKETLIK
PEDAGOGIKALÍQ INSTITUTÍ
N M P I
1934