

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

На правах рукописи  
УДК 373.72

**Капалыгина**  
Ирина Ивановна

**ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук  
по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания  
(учащейся и студенческой молодежи)

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук  
профессор Тарантей В.П.

Гродно, 2009

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ</b> .....	7
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	12
1.1 Сущность здорового образа жизни младших школьников.....	12
1.2 Концептуальные подходы к формированию умений здорового образа жизни младших школьников.....	23
1.3 Структура и содержание умений здорового образа жизни. младших школьников.....	32
1.4 Модель формирования умений здорового образа жизни. младших школьников.....	39
<b>ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	54
2.1 Состояние процесса формирования умений здорового образа жизни младших школьников в общеобразовательной школе.....	54
2.2 Определение уровней сформированности умений здорового образа жизни младших школьников.....	68
2.3 Методика формирования умений здорового образа жизни младших школьников.....	79
2.4 Оценка эффективности процесса формирования умений здорового образа жизни младших школьников.....	96
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	110
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	116
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	142

## ВВЕДЕНИЕ

Начало нового тысячелетия одной из центральных проблем общественного развития обозначило проблему сохранения здоровья подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизни. Уклад жизни современного общества характеризуется большой динамичностью, напряженностью, возрастанием объема информации. Организм молодого человека не в состоянии самостоятельно подстраиваться под необходимый жизненный ритм. Выраженный дисбаланс нагрузок усиливает дезадаптацию к ним. Малоподвижный образ жизни школьников дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками. Явное противоречие общественно-государственной потребности в формировании здорового поколения и современных условий труда и жизни указывает на необходимость ориентации системы образования на сохранение и развитие здоровья, установки на здоровый образ жизни (ЗОЖ) школьников.

*Актуальность исследования* проблемы формирования ЗОЖ основана на изменениях, которые происходят в обществе и в образовании в настоящее время, а именно:

- ухудшение состояния здоровья населения и повышение интереса граждан к способам его сохранения и укрепления;
- усиление неблагоприятного влияния школы на состояние здоровья учеников (к концу обучения только 10 % учащихся являются здоровыми);
- утверждение демократических изменений в обществе, которые усиливают интерес граждан к гуманистическим ценностям;
- внедрение идей гуманистической педагогики, которая признает здоровье высшей ценностью;
- внедрение в практику образования здоровьесберегающих технологий, требующих научного обоснования и обобщения в предлагаемом контексте.

Развитие здоровьесформирующих компетенций у субъектов педагогического процесса, формирование у школьников умений ЗОЖ, культуры здоровья, обеспечение условий для сохранения их здоровья – ведущие задачи, стоящие перед современной системой образования. Названные позиции обуславливают *необходимость развития направлений деятельности всех структур образования* в данной области.

Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государственной политики Республики Беларусь. Во всех регионах ведется целенаправленная работа по информированию граждан о преимуществах ЗОЖ, о вреде курения, злоупотребления алкогольными напитками, недопустимости употребления наркотиков; проводятся акции и недели здоровья, тематические культурные

мероприятия, конкурсы, конференции, физкультурные пробеги и соревнования, выставки литературы. В электронных и печатных средствах массовой информации постоянно обсуждаются проблемы ЗОЖ. В школах используются передовые формы работы: проводятся олимпиады по ЗОЖ среди учащихся, тематические дискотеки-акции для молодежи, осуществляются программа «Лидер здоровья», проект «Живите здоровыми» и др. Разработаны программы, направленные на сохранение репродуктивного здоровья учащихся, нравственно-половое воспитание в соответствии с нормами ЗОЖ. Регулярно издаются информационно-образовательные материалы.

Однако анализ педагогической практики и проведенные исследования показывают, что проблема формирования ЗОЖ школьников в современном образовательном пространстве до сих пор остается не решенной: для значимой части учащихся характерны непонимание самоценности здоровья, наличие низкого уровня знаний о закономерностях сохранения и укрепления здоровья, ведение нездорового образа жизни, недостаточное развитие волевой сферы в реализации ЗОЖ и др. Для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья растущего человека важны не только медицинские акции, проекты, программы, но и систематическое решение ряда сугубо педагогических задач, в частности, введение понятия «здоровый образ жизни» в сознание ученика, начиная с первого класса, что должно стать обязанностью школы.

Формирование умений ЗОЖ у детей, с одной стороны, является важнейшей государственной задачей, поскольку предпубертатный период онтогенеза наиболее благоприятный для получения максимального позитивного результата в этой работе, а с другой – при обилии форм, средств и методов, направленных на оздоровление данной категории школьников, имеет место стабильная тенденция снижения уровня их здоровья. Поэтому установление причин, вызывающих это явление, и поиск рациональных педагогических подходов как в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы, так и в условиях семейного воспитания, направленных на осознанное отношение детей к сохранению и укреплению своего здоровья, следует отнести к разряду актуальных на современном этапе развития общества. *В дальнейшей разработке нуждаются как теоретические, так и прикладные вопросы сохранения здоровья школьников и формирования у них умений ЗОЖ.*

Остаются актуальными проблемы построения целостной системы занятий, направленных на формирование жизненных умений и навыков в области здоровья, взаимодействия социальных институтов общества по воспитанию у учащихся культуры поведения, формирования жизненных навыков, необходимых для сохранения их духовно-нравственного, морально-

психологического и физического здоровья в педагогическом процессе общеобразовательных учреждений Республики Беларусь.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования доказывает, что учащиеся начальных классов являются чувствительной возрастной категорией в аспекте формирования умений ЗОЖ. Именно в этом возрасте происходит усвоение важнейшей информации в данном направлении, вырабатывается стиль поведения (наблюдается переход от непосредственного к опосредованному поведению, т.е. поведению осознанному и произвольному). Дети младшего школьного возраста способны осознавать ценность здоровья и ЗОЖ и могут организовывать свое поведение, направленное на реализацию здорового образа жизни в соответствии с заданными целями и собственными намерениями. Важнейшим условием развития произвольного поведения является участие взрослого, ибо опыт поведения, направленный на сохранение здоровья, может накапливаться и обогащаться при совместных действиях педагогов, детей и их родителей.

Очевидная социальная актуальность и педагогическая значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья детей свидетельствуют о *необходимости проведения научно-педагогического исследования* и обусловлены сложившимися в педагогической теории и практике противоречиями между: а) объективным предназначением образования как фактора обеспечения здоровья школьника и тенденциями его ухудшения; б) прогрессивной ориентацией школьного образования на формирование умений ЗОЖ учащихся и отсутствием необходимых научных и практических рекомендаций по организации педагогического процесса, ориентированного на формирование отношения к собственному здоровью; в) актуальностью системы воспитания умений ЗОЖ школьников и неготовностью педагогов к ее реализации.

Диссертационное исследование связано с теоретическими концепциями начального образования, с педагогической практикой и отражает социально-психологические механизмы и закономерности развития личности; роль и значение деятельности в процессе воспитания; решение проблемы сохранения здоровья обучающихся посредством специальной организации воспитательного процесса в семье; психофизиологическое и гигиеническое обоснование процесса обучения школьников с использованием благоприятных условий для сохранения здоровья, анализ подходов для физического развития и совершенствования учащихся; подбор методов педагогической диагностики и прогнозирования результатов воспитания.

Анализ современных исследований в области педагогики, социологии, психологии, медицины показывает наличие предпосылок для формирования умений ЗОЖ младших школьников:

– понимание ЗОЖ младшего школьника как особой формы жизнедеятельности, определяемой как биологическими, так и социальными факторами;

– необходимость интеграции различных подходов к проблеме формирования умений ЗОЖ младших школьников и на этой основе формирование его компонентов;

– недостаточность раскрытия критериев, показателей и уровней сформированности умений ЗОЖ младших школьников; необходимость использования потенциала взаимодействия педагогов, родителей и учащихся, от которого зависит формирование умений, навыков и привычек ЗОЖ жизни младших школьников;

– целесообразность дальнейшего уточнения и разработки вопросов содержания и методики реализации педагогических программ формирования ЗОЖ для начальной школы.

Проблеме формирования умений ЗОЖ младших школьников посвящено настоящее диссертационное исследование.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

## *Связь работы с крупными научными программами (проектами) и темами*

Диссертационное исследование выполнялось в контексте государственной программы «Здоровье народа» 1999–2005 гг. (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 23.03.1999 г. регистрационный № 393); в русле Концепции воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь; в рамках проекта «Обучение жизненным навыкам, здоровому образу жизни учащихся V-VII классов общеобразовательных учреждений, профилактика ВИЧ/ СНИД» (от 12.02.2008 г. регистрационный № 2/08/000362) и Концепции формирования навыков здорового образа жизни учащихся общеобразовательных учреждений Республики Беларусь. Проблема исследования связана с тематикой научных работ, осуществляемых на кафедре педагогики и психологии детства ГрГУ им. Я. Купалы «Психолого-педагогические проблемы формирования и развития личности ребенка и подготовки педагогических кадров» Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы».

### *Цель и задачи исследования*

*Цель* исследования – теоретическое обоснование и методическое обеспечение процесса формирования умений ЗОЖ младших школьников.

В соответствии с намеченной целью были определены следующие *задачи* исследования:

- 1) раскрыть концептуальные подходы к формированию умений ЗОЖ младших школьников и обосновать сущность и структуру данных умений;
- 2) создать модель формирования умений ЗОЖ младших школьников;
- 3) разработать и экспериментально апробировать методику формирования умений ЗОЖ младших школьников;
- 4) разработать научно-методическое обеспечение процесса формирования умений ЗОЖ младших школьников.

*Объект* исследования – здоровый образ жизни младших школьников.

*Предмет* исследования – процесс формирования умений ЗОЖ младших школьников.

Выбор объекта и предмета исследования обусловлен научной и практической значимостью проблемы, внутренней логикой развития педагогической науки, расширением самого предмета дидактики начального обучения, в котором заложена идея приоритетности личности и ее здоровья.

### *Положения, выносимые на защиту*

#### *1. Сущность и структура умений ЗОЖ младших школьников.*

Здоровый образ жизни младшего школьника определяется как совокупность

субъективных отношений личности ребенка к себе и окружающей его действительности, проявляющихся в поведении, направленном на сохранение и укрепление здоровья. Структура умений ЗОЖ включает: мотивационно-ориентировочный компонент, отражающий мотивационную сферу младших школьников по соблюдению ЗОЖ; содержательно-операциональный компонент, определяющий развитие у учащихся представлений, понятий и правил ЗОЖ, которые необходимо уметь применять на практике; деятельностно-волевой компонент, предполагающий соблюдение умений ЗОЖ в разнообразной практической деятельности; содержание умений ЗОЖ, которые соответствуют основным сферам жизнедеятельности учащихся (культурно-гигиенические, социально-коммуникативные, безопасного поведения в общественных местах, взаимодействия с окружающей средой и в быту).

**2. Модель формирования умений ЗОЖ младших школьников,** включающая: а) *деятельность субъектов* (диагностическую, организационную, методическую, консультативную), б) *принципы* организации процесса формирования умений ЗОЖ младших школьников (интегративности, индивидуальности, доминанты, деятельностный, природосообразности, научности, опережающих воздействий, альтернативности, оздоровительной направленности); в) *условия* (организационно-педагогические и семейно-бытовые); г) *функции* педагогической деятельности, позволяющие усовершенствовать работу в направлении формирования умений ЗОЖ младших школьников (диагностическую, проектировочную, информационную, коммуникативную, аналитическую, координаторскую); д) *диагностику* мотивации, знаний и умений ЗОЖ младших школьников на основе выделенных критериев (сформированность мотивационной сферы младшего школьника к применению умений ЗОЖ; наличие у учащихся знаний о ЗОЖ; поведение, направленное на ЗОЖ) и уровней (низкий – первоначальный, средний – продуктивный, высокий – оптимальный).

**3. Методика формирования умений ЗОЖ младших школьников** включает:

– *инвариантную* составляющую: этапы процесса формирования умений ЗОЖ (формирование мотивационно-ориентировочной основы действий, направленных на ЗОЖ; формирование первоначальных умений применять усваиваемые знания о ЗОЖ на практике; формирование умений устойчивого поведения и деятельности, направленных на ЗОЖ); педагогические условия (стимулирование активности учащихся путем оптимизации внутренних мотивированных процессов «осознание», «самоопределение», «самоанализ»; обогащение младших школьников знаниями в исследуемой области; организация практической деятельности и общения в школе и семье);

– *вариативную* составляющую: методы оздоровительной работы, связанные с физической активностью ребенка; методы обучения на основе активного участия школьников; учет индивидуальных особенностей и педагогическая поддержка младших школьников в процессе формирования умений ЗОЖ.

**4. Научно-методическое обеспечение процесса формирования умений ЗОЖ младших школьников,** включающее: программу формирования умений ЗОЖ «Здоровый ребенок» для младших школьников, конкретизирующую содержание формируемых умений для каждого года обучения; адаптированные к обучению учащихся начальных классов методики диагностики ведущих показателей умений ЗОЖ; апробированную учебную программу по подготовке педагогов к организации процесса формирования умений ЗОЖ учащихся; тематику семинаров для организации методической работы с родителями по обеспечению преемственности детского сада, школы и семьи в укреплении здоровья детей; методические карты совместной деятельности школы и семьи по формированию умений ЗОЖ младших школьников, разработанные на основе индивидуального подхода; спецкурс для студентов педагогических специальностей по подготовке их к деятельности по формированию умений ЗОЖ младших школьников.

#### ***Личный вклад соискателя***

*Личный вклад соискателя заключается в обогащении теоретических представлений в области ЗОЖ младших школьников:* конкретизации структуры умений ЗОЖ учащихся данного возраста; определении и характеристике групп умений ЗОЖ; создании модели формирования умений ЗОЖ младших школьников; разработке методики формирования умений ЗОЖ младших школьников; определении критериально-оценочного аппарата для отслеживания уровня развития умений соблюдения ЗОЖ младшими школьниками.

*Личный вклад соискателя состоит также в проведении опытно-экспериментальной работы и практической апробации результатов исследования:* изучении особенностей образа жизни младших школьников, родителей и учителей, их осведомленности в вопросах соблюдения ЗОЖ; обновлении содержания образования в начальной школе с целью формирования у учащихся знаний и умений ЗОЖ, адаптации к обучению младших школьников методик диагностики показателей сформированности умений ЗОЖ; выявлении динамики сформированности у учащихся умений ЗОЖ на основе разработанных критериев и показателей; апробации содержания программ по подготовке педагогов и родителей, студентов педагогических специальностей к формированию умений ЗОЖ младших школьников.

Соискатель принял участие в разработке Концепции формирования навыков ЗОЖ учащихся общеобразовательных учреждений Республики Беларусь.

### ***Апробация результатов диссертации***

Результаты исследования обсуждались на международных научных конференциях «ТехноОбраз» (Гродно, 2001, 2003, 2009 гг.), «Nauczyciel akademicki jako ognivo jakosci ksztalcenia» (Siedlce, 2003 г.), «Kultura i rekreacja ruchowa w integracji osób niepełnosprawnych» (Biała Podlaska, 2006 г.); «Философские вопросы естественных, технических и гуманитарных наук» (Магнитогорск, 2009), «Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси» (Пинск, 2009 г.); международных научно-практических конференциях «Здоровье человека: экологические, медицинские и педагогические аспекты» (Витебск, 2003 г.), «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия» (Минск, 2006, 2008 гг.), «Современные подходы к подготовке учителя в высшей школе» (Мозырь, 2006 г.), «Наука. Образование. Технологии – 2008» (Барановичи, 2008 г.), «Женщина. Общество. Образование», (Минск, 2008 г.), «Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов с высшим и средним специальным образованием» (Горки, 2009 г.), «Цивилизация – культура – образование: из прошлого в будущее» (Екатеринбург, 2009 г.), «Психологические проблемы бытия человека в современном обществе. Здоровье личности и ее адаптация» (Магнитогорск, 2009 г.), а также на V и VII межвузовских научно-методических конференциях (Брест, 2003, 2005 гг.) и других.

Материалы исследования обсуждены на кафедрах педагогики, педагогики и психологии детства Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Выводы и рекомендации диссертационного исследования внедрены в практику работы в школах № 12 и 33 г. Гродно, гимназиях № 1 г. Слонима и № 1 и 3 г. Гродно, в детских дошкольных учреждениях № 41, 47 г. Гродно, использованы в процессе проведения методических семинаров учителей Гродненского района, районных семинаров в г. Гродно, на курсах повышения квалификации учителей. Экспериментальная работа осуществлялась совместно с педагогическим коллективом школы № 33 и гимназии № 3 г. Гродно с 1999 по 2008 год.

### ***Опубликованность результатов диссертации***

По теме диссертации имеется 62 публикации: 1 монография (11,59 п. л.), 1 научно-практическое пособие (10,97 п. л.), 32 статьи в журналах и сборниках (6,5 п. л.), 28 статей в сборниках и тезисах конференций (3,4 п. л.). В научных журналах, включенных в перечень ВАК Беларуси, опубликовано 11 статей (2,3 п. л.).

### ***Структура и объем диссертации***

Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения. Во введении обосновывается актуальность, указаны противоречия и предпосылки, обуславливающие необходимость исследования. Первая глава диссертации содержит теоретический анализ источников информации, изложение общей концепции работы. Во второй главе описываются проведенная поэтапная экспериментальная работа, объекты и методы исследования. Заключение отражает научные результаты исследования и возможности практического применения полученных результатов.

Полный объем диссертации – 236 страниц. Текстовая часть диссертации изложена на 115 страницах, представлены 13 рисунков и 13 таблиц, включенных в основной текст работы. Список использованных источников включает 338 наименований, из них список публикаций соискателя – 62 наименования – представлен на 25 страницах, приложения – на 94 страницах.