

ПЕДАГОГИКА

Суздалева Алла Михайловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный
педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

Земскова Татьяна Геннадьевна

преподаватель

МОБУ «СОШ №62»

г. Оренбург, Оренбургская область

Самоловов Андрей Валерьевич

преподаватель

МОБУ «Дружбинская СОШ»

с. Дружба, Оренбургская область

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: анализ теоретических подходов, реальная ситуация в области формирования мотивации здорового образа жизни у младших школьников обусловили проблему исследования: каковы наиболее оптимальные условия формирования мотивации здорового образа жизни у младших школьников. Методы исследования: теоретический анализ литературных источников по исследуемой проблеме; наблюдение, беседа, анкетирование; констатирующий и формирующий эксперимент, статистическая обработка данных.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование мотивации, здоровый образ жизни, ценностные ориентиры, учащиеся младших классов.

Тема здоровья и образования очень актуальна в наше время, потому что наши дети всегда обязательно будут ходить в школу и получать не только знания,

но и, если мы не позаботимся об этом сейчас, кучу болезней, начиная с близорукости и заканчивая гастритом. Ситуация понятна: здоровье детей за годы обучения в школе ослабевает. Следовательно, именно от педагогической общественности, прежде всего педагогов, организаторов образования, родителей зависит здоровье детей и как следствие здоровье нации; от осознания детьми здорового образа жизни как обязательного и непосредственного результата образования. Путь укрепления здоровья детей – создание благоприятных социально-педагогических условий для формирования мотивации здорового образа жизни, как в школе, так и в семье [2].

Для изучения процесса формирования мотивации здорового образа жизни у младших школьников нами были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и методы исследования.

Цель исследования: выявить и опытно-экспериментальным путем проверить педагогические условия эффективности формирование мотивации здорового образа жизни у младших школьников.

В исследовании использовались следующие методы: наблюдение, беседа, анкетирование, констатирующий и формирующий эксперимент.

Первый этап (констатирующий) включал в себя беседу с учителями, наблюдение за учениками, анкетирование.

Анкетирование как метод сбора первичных данных позволило нам выявить представления о здоровом образе жизни и мотивации к его осуществлению у младших школьников. Нами была разработана анкета, состоящая из 2-х частей, в каждой из которых по 5 вопросов. Выборка проводилась среди учащихся Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «СОШ №62» города Оренбурга. Всего в исследовании приняло участие 44 учащихся начальной школы. Дети разделены на 2 группы по 22 человека. С учащимися первой группы (экспериментальной) была реализована программа «Радуга здоровья». Учащиеся второй группы (контрольной) обучались в обычном режиме. Анкетирование проводилось с детьми экспериментальной и контрольной групп в индивидуальной

форме в течение 3-х дней. Суммарное время обследования каждого ребенка составило 10–20 минут [4].

Вопросы анкеты направлены на выявление:

- сформированности знаний о строении организма человека;
- уровня знаний и понятий ЗОЖ;
- мотивации к ЗОЖ;
- практических умений и навыков по охране собственного здоровья.

В результате обработки полученных данных входной диагностики мы получили следующие результаты:

1. 54,5% детей утвердительно отвечают на вопрос о знании строения своего организма, однако ни один ребенок не может правильно объяснить функцию того или иного органа. Испытуемые либо затрудняются ответить, либо дают неадекватные ответы, например: «Сердце нужно, чтобы стучало», «Мозг нужен в голове», «Мышцы нужны, чтобы бить кого-нибудь».

2. 63% опрошенных утверждает, что человеку нужно двигаться, но только 18% могут объяснить необходимость движения (Андрей М.: «Чтобы не заболеть», Юля И.: «Чтобы сердце работало»), остальные дети затрудняются ответить.

3. 81% учащихся считают, что человеку нужно бывать на свежем воздухе, при этом чаще всего встречаются следующие объяснения: «чтобы гулять», «чтобы дышать», «чтобы не болеть гриппом».

4. 72% учащихся считают проведение физминуток на уроке нужным для того, «чтобы хорошо учиться», «правильно писать», «хорошо отвечать».

5. отмечается низкий уровень знания понятий ЗОЖ: не знают, что такое «здоровье» 72% детей, «режим дня» – 81% детей, «правила гигиены» – 54,5% детей. «Здоровье» определяется следующим образом: «когда ничего не болит» (Марина К.), «когда не надо пить лекарства» (Сережа П.); «режим дня» – «в одинаковое время спать ложиться и вставать» (Юля И.); «все вовремя делать» (Таня Б.) «Правила гигиены» большинством детей определяются как необходимость «мыть руки», «умываться», «чистить зубы».

6. Мотивация к ЗОЖ слабо выражена у большинства детей: нужным следить за здоровьем считает лишь 36% опрошенных, при этом они не могут объяснить, для чего это делать. Интерес к урокам физкультуры отсутствует у 63% детей. При этом учащиеся чаще всего говорят о том, что на этих занятиях «не интересно», «скучно», «заставляют бегать» и т. п.

7. Практические навыки сохранения здоровья оказываются несформированными. На вопрос «Как ты следишь за своим здоровьем?» 45,5% детей отвечают «хорошо», 18% – «хожу в больницу, пью таблетки», 36% – «никак».

8. Только 18% учащихся смогли назвать, где в школе они могут узнать о том, как надо следить за здоровьем: «воспитательница говорила» (Аня М.). Ни один ребенок не назвал место, где в школе написан режим дня, несмотря на то, что данный плакат находится в холле на первом этаже школы.

9. 63% детей предпочитают просмотр телевизора наблюдению за природой, 54,5% – компьютерную игру игре с котенком, 45,5% – громкую музыку пению птиц.

Итак, на основании анализа полученных данных первого этапа можно сделать вывод о низком уровне сформированности мотивации здорового образа жизни у младших школьников.

На втором этапе исследования (формирующий) нами была реализована программа, предложен и проведен комплекс мероприятий, направленных на реализацию педагогических условий формирования у младших школьников мотивации здорового образа жизни. Этот комплекс мероприятий основан на модели школьно-семейного воспитания «Ориентир», разработанной учеными М.П. Осиповой, С.И. Козлович, М.А. Бесовой и др., и в частности, на проекте «Здоровый образ жизни». В проекте заложены возможности развития, интеграции знаний, умений, усвоенных младшими школьниками в учебное и внеучебное время. Была реализована программа «Радуга здоровья», направленная на расширение информационного пространства младших школьников в области здорового образа жизни, совместную коллективную творческую деятельность, повышение

эмоционального фона, взаимодействие с родителями, педагогами школы, волонтерами и представителями различных профессий, связанных с охраной и профилактикой здорового образа жизни. Во всех классах в рамках программы «Радуга здоровья» были проведены классные часы «Разговор о здоровом питании» (для учащихся начальных классов), целью которых было формирование у учащихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни [1; 3].

По окончании второго этапа исследования проведена повторная (контрольная) диагностика для проверки того, насколько эффективен воспитательный процесс по формированию мотивации здорового образа жизни у младших школьников.

Обработка полученных данных по результатам анкетирования контрольной диагностики указывает на изменение мотивации к ЗОЖ и ценностных ориентиров у младших школьников экспериментальной группы. У испытуемых контрольной группы, не участвующих в мероприятиях проводимой программы, по результатам контрольной диагностики показатели близки к исходному уровню. Так, занятия оздоровительного характера (в том числе проводимые нами внеklassные занятия) посещали регулярно 90% детей экспериментальной группы. Интерес к этим занятиям проявляли, по наблюдению педагогов, 81% детей (до эксперимента – 27%).

Необходимым следить за здоровьем считают 81% учащихся (до эксперимента – 36%), при этом они при ответе на вопрос «Что для этого делаешь ты?» называют «правила» (названия блоков программы), таким образом, у этих детей оказываются сформированными некоторые практические навыки сохранения здоровья.

По результатам анкетирования у детей интерес к урокам физкультуры вырос с 36% до 63%. Кроме того, учащиеся, посещающие занятия по программе, отмечали свой интерес к этим занятиям, объясняя это следующим образом: «там интересно» (Вика М.), «узнаю много нового» (Саша К.), «нас учат следить за

здоровьем» (Юля И. и Аня М.), «нравятся игры» (Андрей Я., Таня Б.), «мы все вместе научились соблюдать правила гигиены и режим дня» (Андрей М.)

Таким образом, можно сделать вывод о повышении уровня сформированности мотивации к ЗОЖ и ценностных ориентиров у учащихся младших классов в ходе формирующего эксперимента.

Уровень сформированных в ходе эксперимента знаний и понятий ЗОЖ у учащихся младших классов был выявлен с помощью анкетирования, при этом параметры опроса были такими же, как до формирующего эксперимента.

Обработка полученных данных дает следующие результаты:

1. Знают строение своего организма и могут элементарно объяснить функцию того или иного органа 72% детей (до эксперимента подобные знания были не сформированными у всех опрошенных). При этом получены следующие ответы: «Мозг управляет организмом», «Скелет – это опора тела», «Мышцы двигают скелет», «Легкими мы дышим», «Сердце всегда стучит и гоняет кровь по телу, поэтому мы живем».

2. Необходимость двигательной активности и пребывания на свежем воздухе могут объяснить соответственно 72% и 81% учащихся (аналогичные показатели до эксперимента: 18% и 0%). При этом ответы детей отличались большей точностью и развернутостью («Надо двигаться, чтобы развивать мышцы. А еще это полезно для сердца и мозга»; «Двигаться полезно для здоровья. Когда мы двигаемся, организм лучше работает»; «Свежий воздух полезен для легких»).

3. Уровень знания понятий ЗОЖ значительно выше, чем до формирующего эксперимента): знают, что такое «здоровье» 72% (27% – на констатирующем этапе) детей, «режим дня» – 63% (18% – на констатирующем этапе), «правила гигиены» – 90% (45,5% – на констатирующем этапе). При этом определения, данные учащимися после проведения с ними комплекса мероприятий, стали более точными («Здоровье – это когда ты не просто не болеешь, а еще у тебя хорошее настроение и ты можешь хорошо учиться»; «Режим дня – это распорядок, который надо соблюдать, чтобы не болеть и все успевать»; «Правила гигиены – это правила, которые надо соблюдать, чтобы быть здоровым»).

Следует отметить, что у 54,5% учащихся в ходе обучения сформированы элементарные навыки самостоятельного соблюдения правил гигиены и основных моментов режима дня.

По результатам проведенного эксперимента мы можем сделать следующие выводы:

1. У детей экспериментальной группы сформирована мотивация здорового образа жизни, преобладают широкие социальные и собственно здравосозидательные мотивы деятельности; потребность быть здоровыми возводит здоровье в ранг наивысших ценностей.

2. Ребятами экспериментальной группы освоены основные правила гигиенического поведения: они стремятся к чистоте, выполняют требования личной гигиены, следуют режиму дня; под контролем старших разумно чередуют работу и отдых, умственные и физические нагрузки; знают и с помощью взрослых придерживаются основных правил рационального питания, такие как разнообразие, умеренность и своевременность.

3. Школьники экспериментальной группы знакомы с основными правилами и видами закаливания, знают сущность и значение для здоровья простейших закаливающих процедур; под контролем учителя и родителей используют некоторые из них в повседневной жизни.

4. У ребят экспериментальной группы достаточная двигательная активность; под руководством педагогов они регулярно используют физкультминутки и подвижные перемены для снятия статического напряжения; ежедневно гуляют на свежем воздухе (до 2-х часов в день); отдельные школьники посещают спортивные секции и кружки; у детей присутствует понимание значения физкультуры как средства саморазвития и самосовершенствования.

5. Испытуемые экспериментальной группы осуществляют рефлексию собственных состояний и поведения, владеют навыками саморегуляции, некоторыми приемами психотехники, позволяющими на простейшем уровне снимать

страхи, стрессы и тревожное состояние; они стремятся управлять своим настроением, чувствовать, строить отношения с окружающими людьми на основе уважения их интересов, признания права каждого на здоровье.

Подводя итоги изучения проблемы формирования мотивации здорового образа жизни у младших школьников, можно сделать следующие выводы.

1. Определено, что проблема формирования мотивации здорового образа жизни у младших школьников относится к проблемам, характеризующимся многоаспектностью подходов в ее анализе. Ключевым в определении содержания понятия мотивация здорового образа жизни является процесс по формированию потребностей, побуждений и интересов под влиянием ряда факторов, руководствующийся возрастным и деятельностным принципами в создании собственного стиля здорового поведения.

2. Данное исследование показало, что для успешной реализации процесса по формированию мотивации здорового образа жизни у младших школьников необходимы следующие условия:

– учитываются возрастные и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста;

– реализуется программа по формированию мотивации здорового образа жизни младших школьников, обеспечивающая развитие навыков здорового поведения; принятие норм и ценностей новой здоровьесберегающей среды, накопление практического опыта в области здорового образа жизни;

– осуществляется диагностическое сопровождение процесса формирования мотивации здорового образа жизни младших школьников.

3. Комплексная программа «Радуга здоровья» оптимизировала процесс формирования мотивации здорового образа жизни у младших школьников, позволив реализовать выявленные педагогические условия, что доказано позитивной динамикой мотивации здорового образа жизни у младших школьников экспериментальной группы.

Примечание: автором получено согласие и разрешение на использование биографических сведений, упоминающихся в статье имен и фамилий.

Список литературы

1. Венгер А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос, 2001. – 160 с.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин. – М.: Просвещение, 2000. – 166 с.
3. Рахманкулова Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников / Р. Рахманкулова // Школьный психолог. – 2003. – №18. – С. 5–9.
4. Суздалева А.М. Формирование здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ / А.М. Суздалева, Г.А. Матчин: Международный сборник научных трудов. Педагогика и жизнь. – Вып. 5. – Воронеж, 2007. – С. 317–327.
5. Проблема формирования здорового образа жизни школьника в психолого-педагогической литературе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-539911.html>