



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Формирование мотивации к здоровому образу жизни  
у младших школьников средствами внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образования**

**Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика начального образования»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

73,65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«09» 06 2022 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-208-151-2-1  
Зотова Татьяна Петровна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ.....	8
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	8
1.2 Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	18
1.3 Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности .....	25
Выводы по 1 главе.....	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	34
2.1 Анализ результатов диагностики уровня сформированной мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.....	34
2.2 Результаты предпроектного исследования существующих программ по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников .....	46
Выводы по 2 главе.....	51
ГЛАВА 3. ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ПО ГОЛЬФУ, НАПРАВЛЕННЫЙ на ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ	

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ.....	53
3.1 Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, направленная на формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста .....	53
3.2 Дорожная карта мероприятий внедрения проекта программы внеурочной деятельности по гольфу в педагогическую практику.....	79
Выводы по 3 главе.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	103

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – истинно великая человеческая ценность. Важно, чтобы человек понял это как можно раньше, однако далеко не каждый стремится заботиться о своем организме. Проблема сохранения и укрепления здоровья очень актуальна в наше время, особенно важна эта проблема в начальной школе, когда младшие школьники кардинально меняют свой уклад жизни: меняется режим дня, появляются новые обязанности и требования, учебная деятельность превосходит над игровой.

Отметим, что одной из ключевых задач, обозначенных Всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ), можно считать сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В связи с этим, заметим, что данная задача подкрепляется положениями нормативно-правовых актов, к которым относятся Федеральный закон № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011, Федеральный закон № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999, Федеральный закон № 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее – ФГОС НОО) от 06.12.2009 и др.

На основании вышеизложенного актуальность исследования обусловлена на следующих уровнях.

На социальном уровне актуальность темы исследования обусловлена заинтересованностью государства и общества в людях, психически и физически здоровых, в развитии здоровой личности гражданина.

На научном уровне актуальность обусловлена ориентацией современных программ внеурочной деятельности на поиск новых путей совершенствования системы педагогической деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ).

На практическом уровне значимость обусловлена особенностью вида спорта гольф, который дает возможность формирования мотивации к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Вопросами формирования здоровой личности ребенка занимались такие ученые, как И. И. Брехман, В. И. Ковалько, Ю. П. Лисицын, Е. И. Чазов. Исследовали мотивацию к здоровому образу жизни: А. Д. Адо, В. П. Казначеев, Г. И. Царегородцев. Большой вклад в изучение мотивации внесли зарубежные учёные: Б. Вайнер, К. Томашевский, Х. Хекхаузен.

Вместе с тем, возникает противоречие между необходимостью воспитания здорового ребенка и недостаточностью методического обеспечения по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младшего школьника средствами внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Данное противоречие определило проблему исследования: каково содержание программы внеурочной деятельности, направленной на формирование мотивации к ЗОЖ у младших школьников?

Проблема исследования и выявленное нами противоречие обусловили тему исследования: «Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников средствами внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления».

Ограничение: в своей работе мы будем рассматривать компонент спортивно-оздоровительного направления – «Гольф».

Цель: теоретически обосновать проблему формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников и разработать программу внеурочной деятельности по гольфу для формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Объект исследования: процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: гольф как средство формирования мотивации к ЗОЖ во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Теоретически рассмотреть сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Теоретически изучить спортивное направление «Гольф» как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.
3. Провести диагностику уровня мотивации к ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.
4. Разработать содержание программу внеурочной деятельности по целенаправленному формированию мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы с помощью организации занятий гольфом.

В качестве методов исследования использовались следующие: теоретические (анализ литературы по теме исследования, анализ и синтез, обобщение, систематизация), эмпирические (анкетирование, тестирование), статистические методы обработки данных (U-критерий Манна-Уитни).

Исследовательская часть работы организована на базе одной из МАОУ «СОШ г. Челябинска». В качестве испытуемых нами подобраны две группы детей, каждая из которых состоит из 20 обучающихся в возрасте 8-9 лет.

Этапы исследования:

1. На первом этапе исследования (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.) мы проанализировали психолого-педагогическую, методическую и нормативно-правовую литературу по теоретическим аспектам проблемы, спланировано предпроектное исследование, а также подобраны диагностические методики для исследовательской деятельности.
2. На втором этапе (март 2021 г. – май 2021 г.) мы изучили состояние мотивации к ЗОЖ младших школьников и проанализировали существующие программы по формированию навыков ЗОЖ.
3. На третьем этапе (сентябрь – декабрь 2021 г.) разрабатывалось содержание педагогического проекта программы.

4. На четвертом этапе (январь – май 2022 г.) разрабатывались дорожная карта внедрения проекта программы формирования мотивации к ЗОЖ в педагогическую практику.

По проблеме формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, методологическая основа исследования включает:

– системный подход, позволивший раскрыть целостность понятия здорового образа жизни и необходимость формирования мотивации к здоровому образу у обучающихся начальной школы;

– аксиологический подход, позволяющий формировать осознанное отношение к здоровью как общечеловеческой ценности;

– личностно-ориентированный подход, дающий возможность решать задачи по формированию мотивации к ЗОЖ и развитию личности с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Теоретическая значимость исследования заключалась в теоретическом обосновании и характеристике методологической основы разработанной нами программы внеурочной деятельности «Гольф».

Практическая значимость состоит в том, что предложенный проект программы может самостоятельно использовать в практике современной школы как педагогами начальной школы, так и специалистами по физической культуре.

Структура работы включает в себя следующие основные структурные элементы: введение, теоретическая и две практических главы, каждая из которых заканчивается выводами, общее заключение, список использованных источников в количестве 60 литературных источников и приложения. Для иллюстрирования материалов исследования нами составлены 17 таблиц и 6 рисунков.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Логика исследования предполагает рассмотрение в первом параграфе сущности понятия «формирование мотивации к здоровому образу жизни». Для более глубокого понимания основного понятия исследования рассмотрим каждое из составляющих понятий по отдельности.

Подчеркнем, что одним из важнейших проблем в развитии детей в современном обществе и системе образования необходимо считать их здоровье. Именно формирование всех компонентов здоровья является фактором, способствующим повышению демографии, созданию прочной научной и экономической основы как страны целиком, так и конкретных ее субъектов. В связи с этим обратим внимание на рассмотрение понятия «здоровье» в психолого-педагогической литературе.

Так, рассматривая сущность понятия с точки зрения современных толковых словарей, следует обратить внимание на Толковый словарь русского языка, автором которого является С. И. Ожегов. Автор характеризует здоровье как своего рода «... правильную, нормальную деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [24, с. 223]. Основной акцент в его точке зрения сделан на физиологические составляющие, т.е. концентрация на физическом и соматическом компоненте здоровья.

Анализируя педагогические словари, отметим точку зрения Г. М. Коджаспировой, которая здоровье понимает как «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей



средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» [29, с. 162]. Автор отмечает в своем подходе влияние окружающей среды на организм индивида.

В медицинском подходе можно выделить ряд исследований, посвященных рассмотрению понятия «здоровье». Так, советский медик Н. М. Амосов считает, что здоровье является количественным показателем, измеряемым уровнем максимальной работоспособности органов в процессе целенаправленной работы по сохранению и улучшению качественных характеристик.

Не менее важным в рамках данного подхода является точка зрения ВОЗ, в соответствии с которой здоровье характеризуется как общее состояние организма, основанное на физическом, душевном и социальном его благополучии. В данном определении отмечается роль не только биологических и генетических факторов, но и социальной составляющей.

Следует подчеркнуть, что иной подход к определению понятия «здоровье» имеет С. М. Громбах, который характеризует его как стремление индивида достигать полного физического и психического здоровья, которое помогает создавать условия для выполнения им всех возложенных обществом социальных функций [25].

Стоит отметить, что с точки зрения Н. А. Агаджанян, здоровье характеризуется как качественное полноценное состояние конкретного индивида, основанное на комфортном функционировании всех составляющих организма в определенных условиях с учетом экологии, климатических особенностей местности. Данная точка зрения включает в себя не только полное отсутствие всевозможных болезней, но и благополучие личности в целом.

Обратим внимание на исследования В. Т. Лободина. Автор трактует понятие «здоровье» как деятельность, основанная на психологической, социальной, духовной составляющих личности, характеризующаяся отсутствием различного рода конфликтов, безопасностью для жизни и функционирования основных функций организма. Педагог в своем

определении отмечал значимость социальной среды, которая оказывает прямое воздействие на эмоциональную и, соответственно, психологическую.

В. П. Полтенко, Э. М. Казин определяют здоровье в качестве гармоничного состояния организма, основанного на установлении баланса между возможностями человека, отвечающими за процессы адаптации, и постоянными изменениями в окружающей действительности и социуме [35, с. 191]. Исследователь в качестве основного фактора здоровья отмечает наличие адаптационных возможностей.

Рассматривая исследования О. С. Глазачева, Н. В. Дмитриевой, подчеркнем, что здоровье – это целостное системное изменяющееся в зависимости от различных факторов состояние индивида, позволяющее поддерживать основной необходимый уровень качества для жизни для полноценного функционирования организма за счет навыков саморегуляции и адаптивности [28].

По мнению Т. Ф. Ореховой, здоровье – это совокупность нескольких составляющих полноценной личности, к которым относятся физическая культура (проявление умений самостоятельно управлять собственными основными движениями и телом в целом), физиологическая (наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих создавать условия для функционирования органов в полном объеме или же увеличение качества их работы), психическая (формирование саморегуляции своего поведения, чувств, эмоций), интеллектуальная (развитие способности самому направлять мыслительные процессы и мысли), духовная (проявление самостоятельности при определении жизненных ценностей и основных приоритетов) [45].

Б. Я. Солопов понятие «здоровье» понимает в качестве определенного индивидуального психосоматического состояния, характеризующегося ярко выраженными способностями в области своевременного и достаточного удовлетворения своих биологических потребностей [21].

Обобщая вышесказанное, мы пришли к тому, что здоровье является достаточно многомерным и объемным понятием, оно включает в себя не только физиологически правильное функционирование органов и тканей, но и эмоциональное благополучие, социальную адаптивность, духовное состояние.

В современной психолого-педагогической литературе существует несколько подходов к описанию видов здоровья. Рассмотрим наиболее распространённые из них и охарактеризуем кратко. Так, в соответствии с трудами И. И. Брехман, С. В. Попова, В. Б. Самсонова, А. Ф. Голубенцева, А. М. Демина, С. Н. Семенова, В. Б. Устьянцева и др. выделяют виды здоровья, которые опишем на рисунке 1.



Рисунок 1 – Классификация видов здоровья

Исходя из классификации на рисунке 1, видно, что, кроме соматического и физического здоровья, не менее важным считаются психическая и нравственная составляющие. Эти виды здоровья напрямую зависят не только от биологической потребности каждой личности, но и социальной сущности человека. Нравственное здоровье в первую очередь

связано с основными общечеловеческими категориями добра, любви и красоты.

В ряде современных исследований к вышеперечисленным видам здоровья добавляются еще несколько видов. Так, к этим разновидностям примыкают душевное (Э. Фромм, З. Фрейд, Э. Эриксон, Д. Б. Эльконин, Н. Н. Поддьяков) и социальное здоровье (В. Н. Ярская, Е. В. Ярская-Смирнова, Ю. В. Овинова, Л. Г. Матрос, Е. А. Маврина).

Таким образом, каждый из указанных видов здоровья оказывает существенное влияние на состояние личности, ее полноценное и гармоничное развитие. При осуществлении работы по укреплению и сохранению здоровья следует уделять внимание все компонентам.

На основе рассмотренных видов здоровья следует отметить ряд признаков, которые характеризуют его состояние. Так, с точки зрения П. И. Калью, к основным признакам здоровья ребенка относятся положения, представленные на рисунке 2 [11].

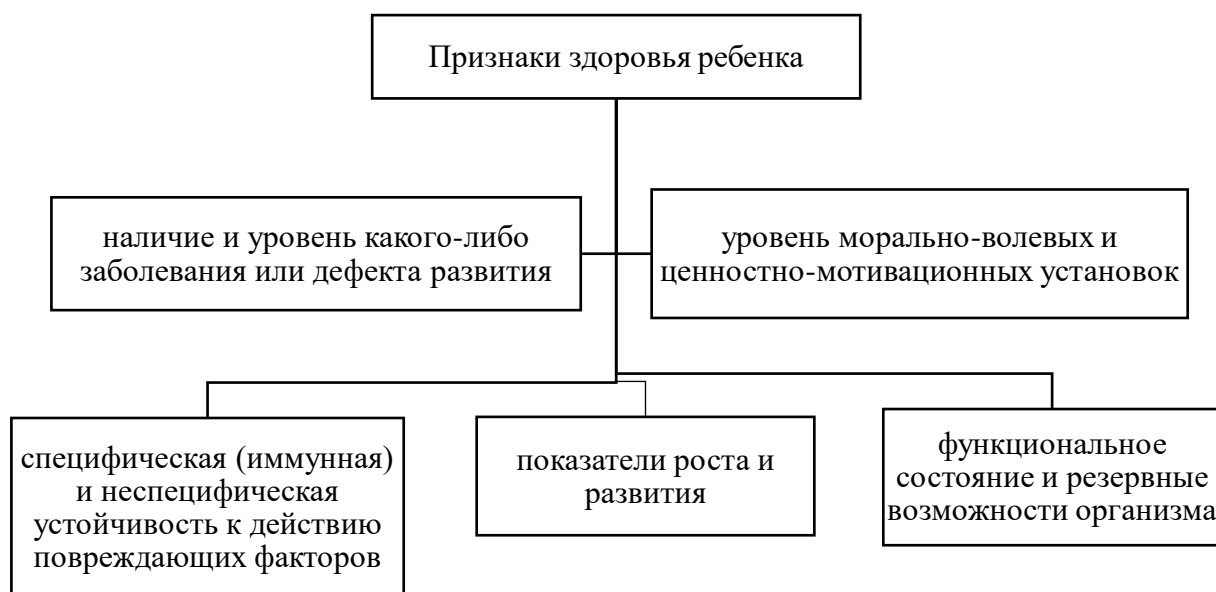


Рисунок 2 – Признаки здоровья ребенка (по исследованиям П. И. Калью)

Эксперты ВОЗ еще в 80-е года XX века определили соотношение факторов, влияющих на обеспечение здоровья человека, выделив 4 основных. Используя их, Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности РФ в Федеральной концепции

долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. определило соотношение их в современном обществе в следующем виде: генетические факторы – 15-20 %, состояние окружающей среды – 20-25 %, медицинское обеспечение – 10-15 %, условия и образ жизни людей – 50-55 %. Можно сделать вывод о том, что здоровье человека на больше чем половину зависит от самого человека и образа его жизни. В связи с этим рассмотрим понятие «здоровый образ жизни».

Как и понятие «здоровье» здоровый образ жизни является достаточно широким. Это понятие впервые было введено в психолого-педагогическую науку в 70-е годы XX века. В современной литературе выделено несколько направлений по его характеристике. Обратим внимание на наиболее распространенные из них. Итак, здоровый образ жизни в трудах исследователей трактуется следующим образом:

– составная часть общественной жизни современного общества (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) [7, с. 34];

– осознанная мотивация к соблюдению правил сохранения и укрепления здоровья (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Матынюк, Л. С. Кобелянский и др.) [14, с. 78];

– активная целенаправленная деятельность индивида, способствующая укреплению и сохранению здоровья (Б. Н. Чумаков, Н. А. Фомина);

– выбранный осознанно способ жизнедеятельности индивида, обусловленный генетически заложенными типологическими особенностями конкретной личности, а также направленный на точное и полноценное выполнение им возложенных социально-биологических функций (Э. Н. Вайнер);

– динамическая комплексная система поведенческих характеристик личности, основанная на наличии знаний в области влияющих на здоровье причин и самостоятельном выборе методов и средств для его сохранения и укрепления (Г. М. Соловьев);

– сложившийся в определенных социально-экономических и экологических условиях устойчивый способ жизнедеятельности каждого человека, который проявляется у них в поведенческих особенностях, личностном общении и своеобразии мышления (Ю. П. Лисицын, Н. Н. Малярчук);

– оказание содействия, поддержки в выполнении основных функции в общественной, профессиональной-деятельностной и бытовой области, учитывая при этом окружающие факторы воздействия и условия укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья (Э. М. Казин);

– индивидуальные особенности поведения личности, направленные на полноценное удовлетворение биологических, социальных и психических потребностей для достижения общего благополучия и комфорта (Ю. Д. Жилов);

– ежедневные поведенческие действия, способствующие укреплению физиологических возможностей организма, а также оказывающие воздействие на качество выполнения индивидом своих социальных и биологических функций (Ю. П. Лисицын);

– активная самостоятельная деятельность личности, оказывающая непосредственное влияние на процесс сохранения и укрепления здоровья и его возможностей с учетом заложенных природных предпосылок в развитии индивида, способствующих гармонизации взаимоотношений как с окружающей средой и социумом, так и с собственным здоровьем (Л. Г. Касьянова);

– психолого-педагогическая и социально-педагогическая поддержка по формированию ценностного отношения к здоровьесбережению и развитию внутреннего потенциала личности, отвечающего за формирование гармоничных отношений с самим собой, окружающим обществом и природными условиями (А. С. Вульфович).

Таким образом, каждый из исследователей обращал внимание на определенные стороны феномена формирования здорового образа жизни.

Так, П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн и др. подчеркивают значимость здоровья для общества в целом, Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Матынюк отмечают в качестве основного компонента мотивационную составляющую. В свою очередь, Б. М. Чумаков, Г. М. Соловьев считают, что навыки ЗОЖ формируются на протяжении всей жизни и стремительно меняются в соответствии с изменяющимися ценностями личности, возрастными особенностями. С точки зрения Э. Н. Вайнера основу ЗОЖ составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить. А. С. Вульфович, Л. Г. Касьянова, Э. М. Казин обращают внимание на существенную роль взаимодействия с окружающей средой и социумом.

Анализируя подходы к теоретическому описанию составляющих, являющихся основой соблюдения принципов ЗОЖ, рассмотрим труды Н. А. Фоминой. Автор считает, что здоровый образ жизни базируется на нескольких основных компонентах, которые являются основой. К ним относятся следующие положения: правильное и сбалансированное питание, включение двигательной активности в режим дня, чередование умственной и физической деятельности, проведение закаливающих мероприятий, целенаправленная работа по гармонизации психоэмоционального внутреннего состояния [42].

С точки зрения Г. М. Соловьева, реализация основ ЗОЖ в повседневной жизни основана на постоянном желании достичь физического совершенствования, стремлении поддерживать душевную, психическую гармонию в собственной жизни; соблюдении правил личной гигиены; закаливании организма и т.д.

Э. М. Казин утверждает о наличии трех основных взаимосвязанных между собой элементов ЗОЖ, к которым можно отнести следующее: культура питания, культура движения и культура эмоций [20, с. 30]. Ю. П. Лисицын помимо вышеперечисленных компонентов ЗОЖ также выделяет соблюдение режима дня в целом, стремление к сокращению или полному отсутствию вредных привычек.

Иной взгляд на описание компонентов ЗОЖ предложен Е. В. Водневой, О. В. Морозовой, Е. Б. Родионовой, О. Б. Тихомировой. Они выделяют следующие элементы ЗОЖ: когнитивный, эмоционально-мотивационный и поведенческо-деятельностный. Представим их характеристику на рисунке 3.

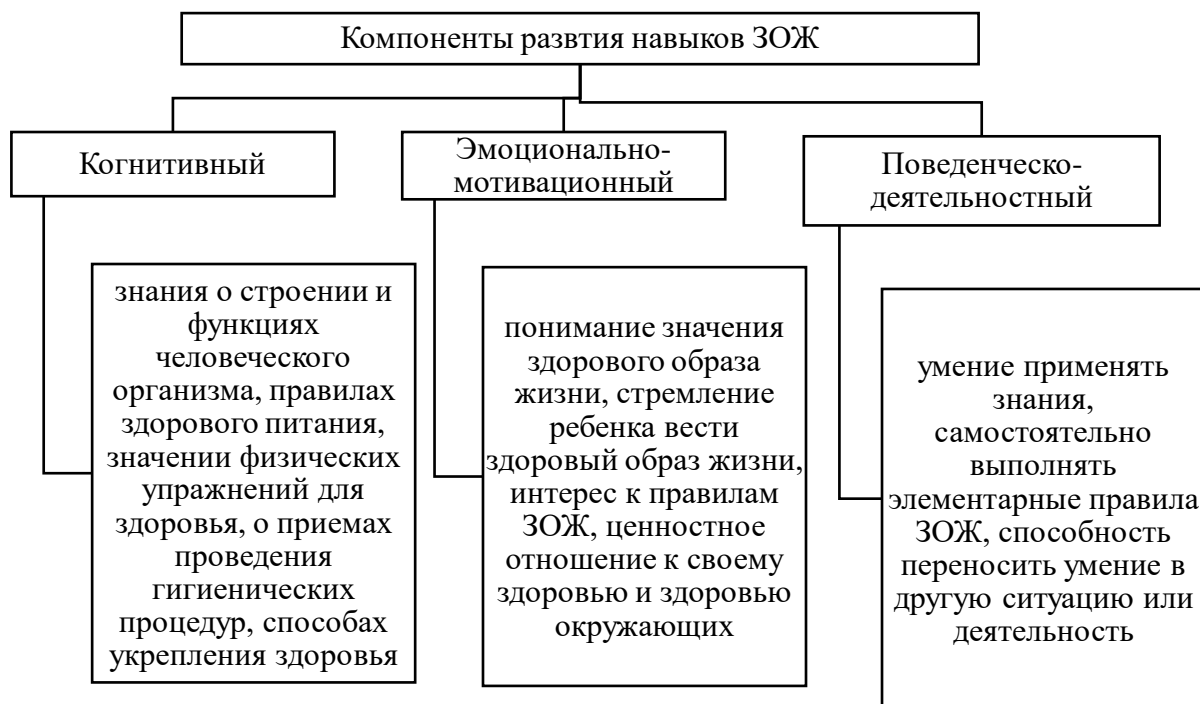


Рисунок 3 – Компоненты развития навыков ЗОЖ у обучающихся

Для более точного понимания основного понятия исследования рассмотрим точки зрения на понятие «мотивация» в психолого-педагогической литературе. В таблице 1 представим существующие точки зрения на исследуемое понятия.

Таблица 1 – Анализ понятия «мотивация» в психолого-педагогической литературе

Исследования ученых	Характеристика понятия
1	2
К. Обуховский	источник, побуждающий к проявлению активности со стороны индивида
В. Г. Асеев	проявление форм побуждения к деятельности
А. К. Маркова, В. А. Семиченко	психологические образования, побуждающие и направляющие деятельность и придающие ей личностный смысл



*Продолжение таблицы 1*

Исследования ученых	Характеристика понятия
1	2
С. Т. Григорян	активное, деятельное состояние ученика, в котором реализуются его направленность, склонность и заинтересованность в учебе
Ж. Годфруа	совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, то есть определяют поведение
К. К. Платонов	совокупность мотивов
(М. Ш. Магомед-Эминов	комплекс психических процессов, обеспечивающий саморегуляцию собственной выполняемой деятельности
И. А. Джидарьян	механизм, позволяющий вступать в процесс выполнения той или иной деятельности, направлять ее и осуществлять подбор методов и форм для ее реализации
В. К. Вилюнас	совокупность определенного комплекса психических процессов, которые вызывают побуждение к проявлению активности и регулируют выполняемую деятельность
Е. П. Ильин	процесс формирования определенного комплекса мотивов, проходящий через определённые стадии и этапы
В. Г. Леонтьев	динамическая система со своей иерархией, в которой потребности, мотивы и цели взаимосвязаны между собой и представляют своеобразную «мотивационную сферу» человека

В ходе формирования у детей навыков ЗОЖ педагог А. А. Ошкина обращает внимание на обязательное наличие и влияние мотивов, к которым относятся следующие:

– мотивы, связанные с самосохранением, предполагают наличие определенных знаний о возможных опасностях по отношению к здоровью и жизни, а также активное стремление их избегать;

– мотивы, основанные на соблюдении негласных правил современного общества и конкретных этнических культур;

– мотивы, заключающиеся в удовлетворении собственных потребностей и получении от этого удовлетворения, достижения комфорта [21].

Таким образом, обобщая вышесказанное, отметим следующие выводы:

1. Нами проанализированы труды Н. М. Амосова, В. Т. Лободина, С. М. Громбах, В. П. Полтенко, Н. А. Агаджанян, О. С. Глазачева,

Н. В. Дмитриевой, Э.М. Казина, Т. Ф. Ореховой, Б. Я. Солопова и др. Исходя из этого, под здоровьем мы будем понимать физиологически нормальное состояние организма человека и, в частности, каждого внутреннего органа, которое позволяет обеспечивать его функционирование в соответствии с нормами развития.

2. Рассмотрев исследования Э. Н. Вайнера, А. С. Вульфович, Ю. Д. Жилова, Э. М. Казина, Л. Г. Касьяновой, Ю. П. Лисицын, Н. Н. Малярчук, Г. М. Соловьева, Б. Н. Чумакова, Н. А. Фоминой и др., отметим, что здоровый образ жизни является индивидуальной комплексной системой ежедневного поведения личности, позволяющей развивать физическую, душевную, психическую и социальную сферы в соответствии с условиями окружающей среды, приводящую к созданию предпосылок для активного сохранения здоровья и последующего долголетия.

3. Обобщая понимание исследованных нами понятий, мы пришли к выводу о том, что понятие «формирование мотивации к здоровому образу жизни» в рамках нашего исследования мы будем понимать как процесс побуждения ребенка к действиям, направленным на улучшение и поддержание состояния его здоровья, обеспечивающим его благополучие в окружающей среде.

## 1.2 Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Подчеркнем, что формирование основ ЗОЖ, в том числе и физического развития детей на всех возрастных этапах является одной из ключевых задач государственной политики, что позволяет обеспечивать здоровье нации в целом. Решение данных вопросов заключается, в первую очередь, в организации мероприятий по профилактике различных заболеваний, а также в рамках общества в целом оказания содействия по сокращению социальных, производственных и личностных проблем, влияющих на особенности трудоспособности, объемы производительности

трудовой деятельности работающего населения, создания условий для комфортной жизни и увеличения продолжительности жизни граждан.

Обратим внимание на тот факт, что этап 7-11 лет является сенситивным для формирования многих качеств личности. Например, в этот возрастной период происходит активное развитие нравственных качеств, более четкое формирование основных личностных особенностей, в том числе и черты характера. Не остается в стороне и процесс становления и закрепления методов по укреплению здоровья, физического развития в целом.

Период обучения в начальной школе можно считать по праву наиболее благоприятным и значимым в ходе формирования основ ЗОЖ у обучающихся. Самосознание и самооценка, становление взаимоотношений с окружающим миром является результатом того, как педагог подойдет к формированию и привитию у ребенка основных компонентов здорового образа жизни.

Анализируя статистические данные по уровню заболеваемости детей за последнее десятилетие, позволяет нам сделать вывод о том, что в современном мире заметно увеличилось количество детей, обладающих хроническими заболеваниями. Среди них одними из наиболее распространенных являются заболевания, связанные с дефицитом двигательной активности и низким уровнем работы иммунной системы. Эти проблемы современного общества вызывают острую необходимость организации мероприятий, позволяющих формировать у детей желание и стремление следить за своим здоровьем, укреплять его возможности. В связи с особенностями организации образовательного процесса в учебном учреждении педагог концентрирует внимание на обучении детей способам и методам заботы о здоровье, формировании необходимых для этого умений и навыков.

Организацию работы по формированию основ ЗОЖ именно на этапе младшего школьного возраста обуславливает наличие следующих отличительных черт этого возрастного этапа [14]:

- активизация и необходимый уровень всех психических процессов;
- достаточно высокий уровень физического развития;
- проявление самостоятельности в процессе выполнения повседневных бытовых заданий, полностью сформированные навыки по самообслуживанию;
- достаточно зрелая эмоциональная и волевая сферы.

На физическое состояние младших школьников оказывают влияние аспекты, описанные на рисунке 4 [31].

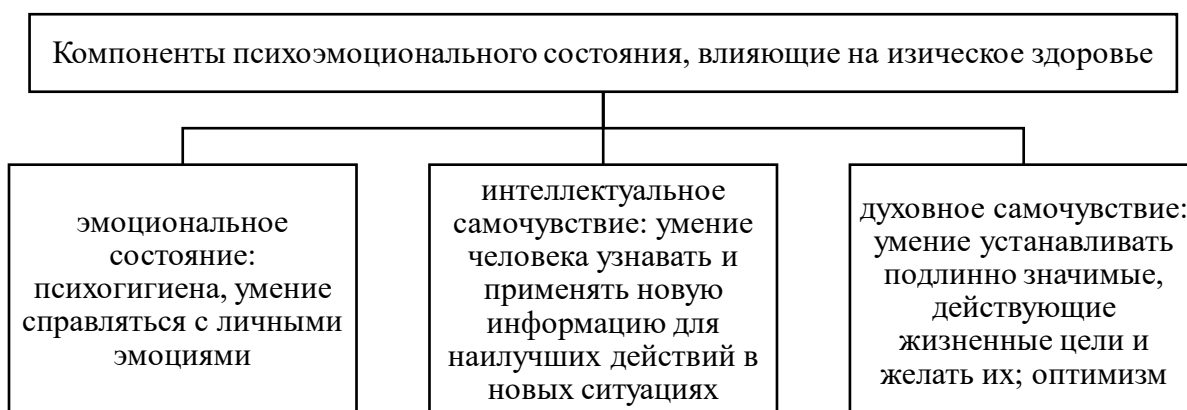


Рисунок 4 – Аспекты здорового образа жизни младших школьников

Анализируя труды В. И. Загвязинского, В. П. Беспалько, Ю. М. Орлова и других исследователей, мы пришли к выводу о том, что обнаруживаем, что развитие мотивации к ведению ЗОЖ влечет за собой появление у ребенка потребности в самостоятельном включении здоровьесберегающих факторов в собственное поведение. Мотивация к ЗОЖ обучающихся начальной школы включает в себя осознанное понимание взаимосвязи физических и психических компонентов личностного развития, сочетание духовной и телесной сущностей личности, ценностное осознание влияния некоторых норм и правил на здоровье.

Необходимо подчеркнуть, что желание и стремление заботиться о здоровье не может навязываться со стороны с помощью наказаний, приказов, указов. Самым эффективным методом мотивирования младших школьников на укрепление здоровья является собственное осознание и

понимание необходимости в самостоятельном регулировании и контроле образа жизни.

Работа по формированию мотивации к ЗОЖ в начальной школе основывается на соблюдении принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей и деятельностного подхода. Именно непосредственное активное участие в мероприятиях оздоровительной направленности и систематическое выполнение упражнений в ходе них позволяет формировать стремление к изучению и ведению ЗОЖ на постоянной основе. После усвоения комплекса полезных привычек и норм поведения происходит становление личного стиля здоровьесберегающего поведения, мотивами развития которого являются положения, которые описаны на рисунке 5.

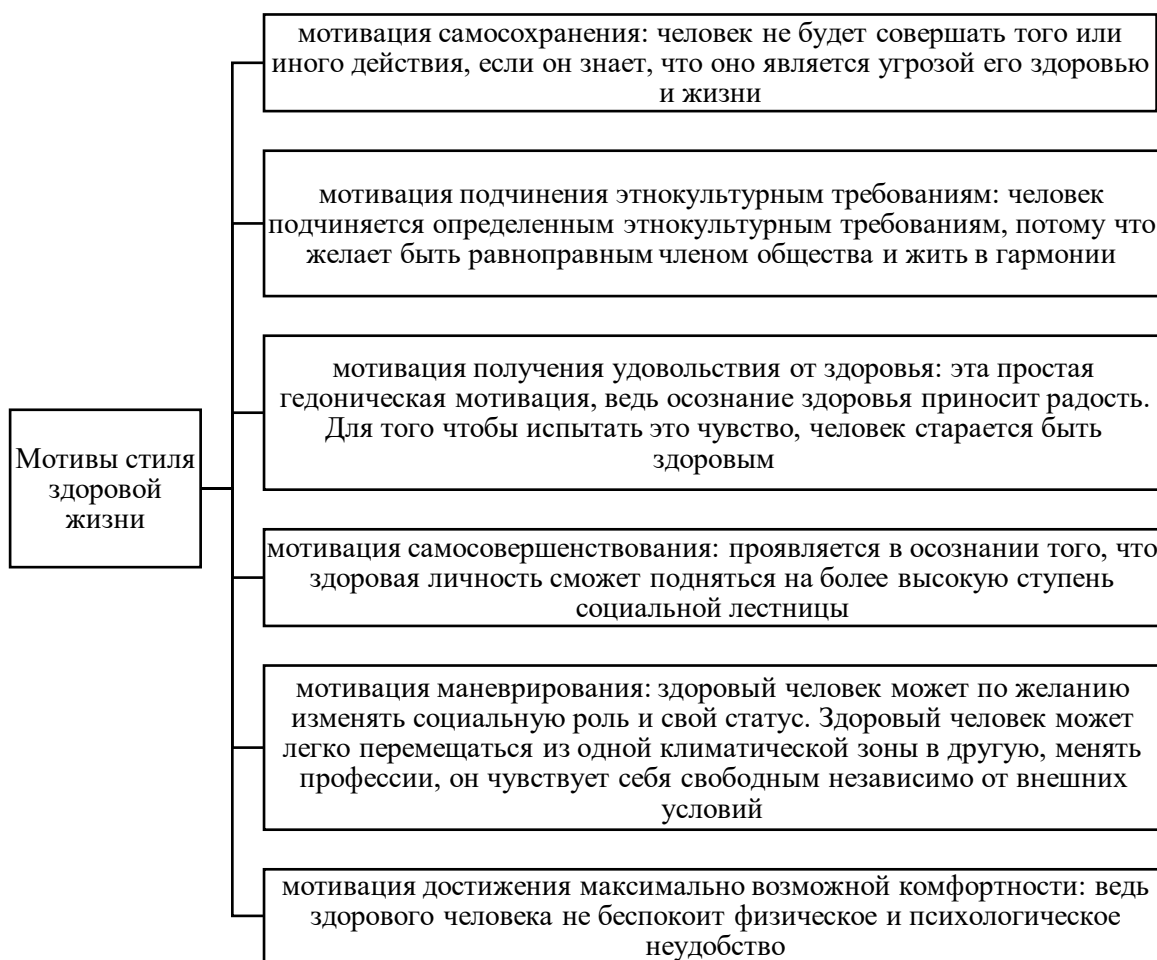


Рисунок 5 – Мотивы стиля здоровой жизни

Обобщая вышесказанное, отметим, что ведение здорового образа жизни в современной школе на этапе младшего школьного возраста предполагает формирование таких норм поведения, как: избавление от вредных привычек, рациональное включение двигательной активности в режим дня, сбалансированное и правильное питание, оптимальное применение закаливающих мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены. Рассмотрим некоторые из факторов подробнее.

Подчеркнем, что на успешность школьного обучения оказывает значительное влияние соблюдение правильного режима дня, одним из аспектов которого нужно учитывать оптимальное чередование умственной и физической деятельности. Соблюдение определенным образом выстроенного режима дня позволяет формировать у детей навыки рационального использования своего времени и бережного к нему отношения. Также это дает возможность воспитывать самодисциплину и самоконтроль.

С. И. Варламова считает, что для обучающихся начальной школы строгое соблюдение режимных процессов и их последовательность является важным фактором. Это объясняется тем, что на этап перехода с дошкольного на младший школьный возраст происходит значительное изменение условий жизни, а также смена ведущего вида деятельности, что требует от детей повышенного уровня адаптивности и увеличивает истощаемость нервной системы, которая и так на этапе обучения в начальной школе еще не сформирована полностью. В связи со сменой деятельности, возросшим уровнем физического и психического напряжения и адаптацию к новым непривычным условиям требуется значительная перестройка всех физиологических процессов организма, что дает дополнительную нагрузку. Нарушения режима дня у ребенка, обучающегося в начальной школе, приводит к появлению признаков быстрого утомления и неврозов. С точки зрения А. А. Бодалева, для профилактики подобных нарушений необходимо не просто соблюдать режим дня, но и чередовать

умственный и физический виды деятельности, которые влекут за собой оптимизацию адаптации и сохранение резервов организма [4].

Особое влияние на организм человека оказывает оптимальная двигательная активность. Этот факт объясняется тем, что из-за возросшего количества учебной нагрузки и, в связи с этим, повышения количества времени, проводимого сидя, у современных школьников и взрослых отмечается дефицит двигательной активности. Этот факт подтверждают исследования ученых в области медицины и гигиены. Полученные ими данные говорят о том, что около 82-85 % дневного времени большая часть современных школьников проводит в статическом положении тела, сидя за столом. Лишь 16-19 % суточного времени детей занимают подвижные игры или ходьба, т.е. двигательная активность. Из-за поступления на обучение в школу большинство детей на протяжении всего образовательного процесса в школе теряют до 50 % своей ежедневной двигательной активности. Описанная нами проблема приводит к значительным изменениям в организме ребенка, в первую очередь, нарушения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, при повышенном количестве статических положений тела дыхание характеризуется как менее глубокое, отмечается заметное понижение обмена веществ. Кровь в венах и сосудах застаивается, в частности, в нижних конечностях, что в последствии приводит к сокращению работоспособности всех органов. Наиболее существенно это отражается на деятельности мозга. Это влечет за собой снижение объема и концентрации внимания, трудностей в запоминании и воспроизведении, нарушений в координационных характеристиках движений, замедлению процессов мышления.

Из всей совокупности факторов, оказывающих непосредственное влияние на здоровье индивида, является сбалансированное питание. Организация питания способствует обеспечению организма необходимыми микроэлементами, питательными веществами и энергией, необходимыми для полноценного функционирования и выполнения всех жизненно важных функций, а также своего рода профилактике некоторых заболеваний [22].

В связи с тем, что питание является одним из основных источников питательных веществ и энергии, в современном обществе уделяется достаточно большое внимание организации процесса питания. От особенностей организации питания зависит обмен веществ в организме, строение клеток и тканей в целом, правильность их функционирования и, соответственно, выполнение необходимых биологических функций [19].

Не менее важная роль принадлежит включению в повседневную жизнь правил личной гигиены, которые основываются на принципах самостоятельного ухода за своим внешним видом, кожей всего тела, чистотой и здоровьем волос, полостью рта и зубами. Основные гигиенические навыки прививаются детям еще на этапе дошкольного возраста. В начальной школе происходит их закрепление и обогащение.

Правильно организованный режим сна является также не менее важным фактором для укрепления здоровья. Ведь именно во время сна можно снимать как умственное, так и физическое напряжение всего организма. В процессе отдыха во сне у организма снижается энергозатратность, за счет чего расслабляются другие органы. Основное правило организации правильного сна состоит в укладывании на ночной отдых примерно в одно и то же время [41].

Таким образом, обобщая вышесказанное, стоит отметить следующие выводы:

1. Стоит отметить, что в ходе формирования основ ЗОЖ важнейшей задачей педагога становится формирование мотивации, ведь именно эта часть является необходимой, что обуславливается эффективностью реализации любой деятельности только за счет собственного желания и стремления ребенка. Педагог формирует у детей мотив, связанный с ценностным отношением и целенаправленной заботой о здоровье. Школьник должен обладать навыками самостоятельного регулирования и контроля за показателями здоровья.

2. В процессе мероприятий, проводимых педагогом по вопросам формирования основ ЗОЖ, учителя начальной школы уделяют внимание



обогащению и расширению знаний школьников о человеке, его здоровье и навыках ЗОЖ. Следует отметить, что на состояние здоровья личности влияют различные факторы, в частности, это сбалансированное и правильное питание, включение в повседневную жизнь физической активности и двигательной деятельности, организация закаливающих процедур и другое.

### 1.3 Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

Отметим, что в соответствии с ФГОС НОО образовательный процесс в начальной школе осуществляется как в урочной, так и внеурочной деятельности. В психолого-педагогической литературе нет единого подхода к характеристике понятия «внеурочная деятельность». В связи с этим, обратим внимание на некоторые из них.

Так, во ФГОС НОО внеурочная деятельность является образовательной деятельностью, которая организуется в иной форме, значительно отличающейся от классической урочной, образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, способствующая решению задач основной образовательной программы [23].

Стоит отметить, что в психолого-педагогической литературе нет однозначного взгляда на понятие «внеурочная деятельность». В. О. Кутьев в своей работе «Внеурочная деятельность школьников» отмечает, что «...внеурочная деятельность – это такая организация труда, познания и общения, в процессе которой обучающиеся овладевают социальным опытом, преобразуют окружающую их среду, приобретают необходимые практические умения и навыки...» [41, с. 4].

В психолого-педагогическом словаре под редакцией А. В. Петровского, понятие «внеурочная деятельность» характеризуется как специально организованные занятия с детьми, проводимые в послеурочное

время и способствующие обогащению и углублению полученных на уроке знаний, умений и навыков [39].

Выдающийся педагог Д. В. Григорьева совместно со П. В. Степановой утверждают, что «внеурочная деятельность обучающихся объединяет все виды деятельности школьников, кроме учебной деятельности и деятельности на уроке». Следует отметить, что по мнению исследователей реализация внеурочной деятельности основана на целенаправленном использовании различных методов, средств, сочетании различных форм, что позволяет гораздо эффективнее решать цели и задачи системы образования и социализации школьников к современному обществу [9, с. 21].

Следует отметить, что во ФГОС НОО описаны ряд направлений организации внеурочной деятельности, к которым можно отнести спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное [45].

В соответствии с ФГОС НОО одной из важнейших задач при работе с детьми начальной школы является формирование навыков укрепления и сохранения собственного здоровья, осознание его ценности и значимости, создание условий для развития полезных привычек, позволяющих внедрять ЗОЖ в свою повседневную жизнь. Приоритетным при работе с младшими школьниками становится обогащение знаний в области здоровья и ЗОЖ, закрепление навыков и умений в области здоровьесбережения.

Наибольшее внимание организации процесса формирования навыков ЗОЖ у младших школьников уделяется в ходе воспитательной работы во внеурочной деятельности. Эффективнее всего следует считать реализацию программ дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению. Программы внеурочной деятельности, разрабатываемые в рамках спортивно-оздоровительного направления, основываются, чаще всего, на одном или нескольких видах спорта, с использованием методов и форм физического совершенствования, закрепления ценностного и осознанного отношения к здоровью. В процессе реализации программы во

внеурочной деятельности у обучающихся начальной школы педагог формирует универсальные учебные действия, которые на прямую зависят личностных потребностей и возможностей каждого ребенка, особенностей семьи и семейного воспитания, общественных и государственных требований.

В ходе внеурочной деятельности формирование основ ЗОЖ у младших школьников планируется и организуется с учетом следующих основных направлений [29]:

1) получение и обогащение знаний, усвоение и закрепление необходимых умений и навыков в области сохранения и укрепления здоровья;

2) формирование привычки выполнять физические упражнения или заниматься каким-либо интересным для ребенка видом спорта;

3) организация целенаправленной деятельности, позволяющей активно включать освоенные универсальные учебные действия в повседневную жизнь.

Внеурочная деятельность, реализуемая программой дополнительного образования в рамках спортивно-оздоровительного направления, направлена на решение некоторых целей, к которым можно отнести следующие положения:

– организовывать специальные условия, способствующие эффективному и комплексному усвоению основ ЗОЖ, которые позволяют укреплять физический, психический и социальный компонент здоровья школьника;

– оказывать содействие по формированию осознанного отношения обучающегося к основным ценностям современного общества среди которых человек, здоровье, природа труд, семья, Отечество;

– осуществлять психолого-педагогическую поддержку процесса обогащения социального опыта младших школьников ключевыми ценностями, которые в последствии они способны самостоятельно использовать в регулировании своих поведенческих актов [21].

Следует отметить, что программа внеурочной деятельности по дополнительному спортивно-оздоровительному направлению, как и любая другая программа по работе с детьми, основывается на некоторых принципах, которые учитываются при планировании и организации работы (рисунок 6).

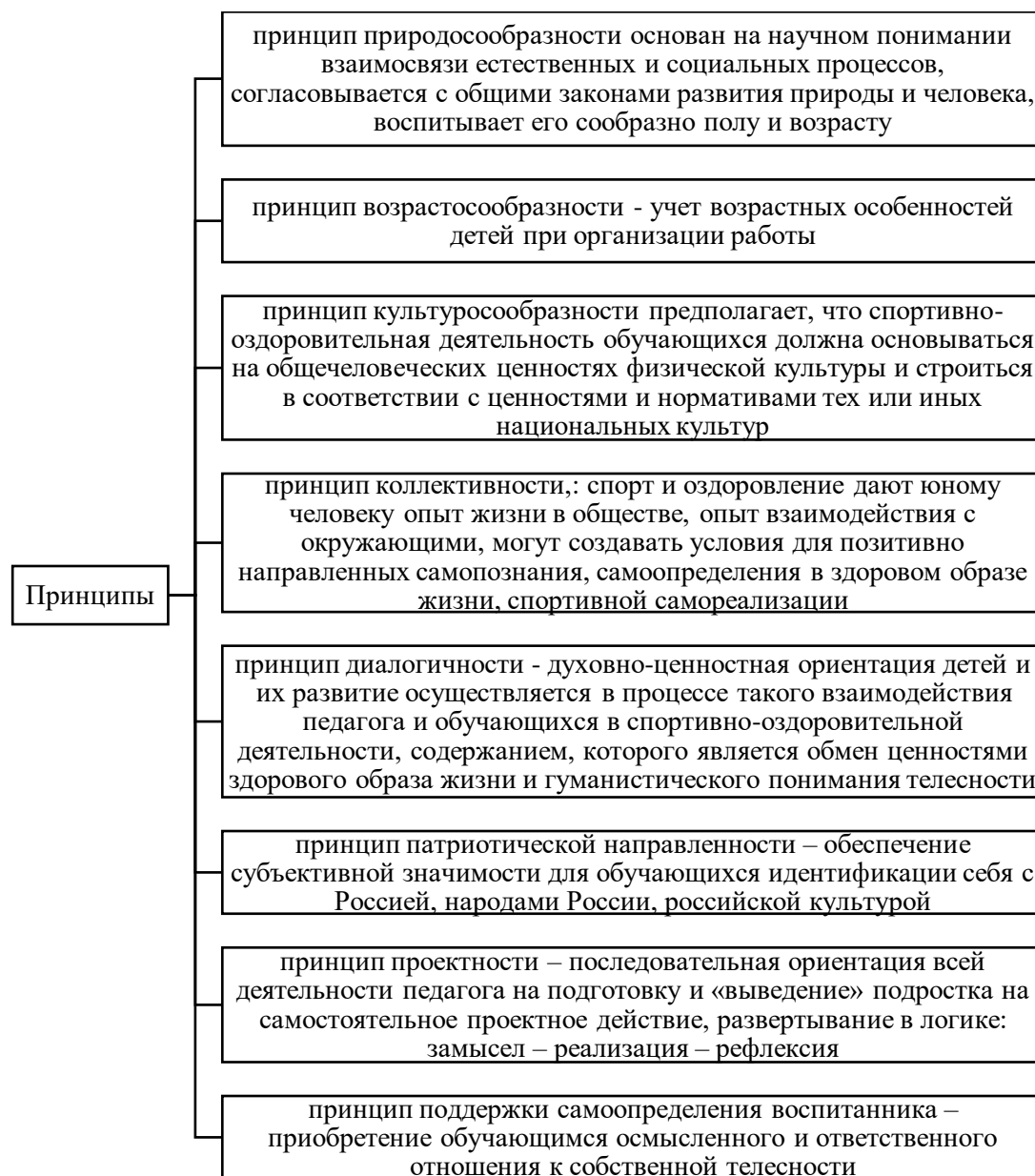


Рисунок 6 – Принципы организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

Основная идея организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления заключается в работе по духовно-нравственному развитию, т.е. становлению своего рода определенных мировоззренческих взглядов, которые в последствии помогают осознавать

ценность здоровья. И только после этого уделяется внимание развитию специальных спортивных умений и навыков.

Анализируя методы и формы, используемые во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, следует отметить опыт учителя начальной школы МБОУ СОШ № 3 О. В. Плотниковой. Итак, педагог предлагает использовать методы профилактической медицины, к которым можно отнести упражнения на решение задач по коррекции осанки, зрения, плоскостопия и прочих проблем со здоровьем. В качестве эффективных форм она использует систематическое выполнение общественной нагрузки, частое включение детей в культурный и активный отдых с использованием оздоровительных мероприятий. Так, О. В. Плотникова в своей педагогической деятельности, целью которой является формирование основ ЗОЖ у младших школьников, определенный набор методов и форм [14]. Опишем их подробнее в таблице 2.

Таблица 2 – Методы и формы организации работы по формированию основ ЗОЖ в начальной школе

Название группы методов	Цель их использования	Формы деятельности с детьми
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Методы формирования сознания детей	способствуют развитию знаний в области ЗОЖ, помогают закреплять ценностное отношение к здоровью и способам его сохранения	– организация заранее спланированных и систематических внеурочных занятий, – индивидуальные и подгрупповые беседы, дискуссии и диспуты, – тематические читательские конференции, – небольшие лекции
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения	Организовывать условия для закрепления способов поведения, формирования привычек ЗОЖ; привлечения к активному участию в спортивных мероприятиях	– просьбы, советы или рекомендации, – упражнения, – обсуждение ситуаций, – психологические тренинги
Методы стимулирования поведения и деятельности	формировать навыки осознанного оценивания своих поступков и поведения для понимания индивидуальных потребностей	– общественное одобрение, – похвала со стороны педагога, – благодарность со стороны педагога и сверстников, – любого вида награждения (почетные грамоты, призы и прочее)

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Метод игровых ситуаций	создавать наиболее комфортные условия для усвоения знаний и навыков ЗОЖ в доступной форме, учитывать возрастные особенности	– использование игровых приемов (например, включение персонажа сказки), – игровые ситуации проблемного характера
Методы воздействия на эмоциональную сферу	оказывать влияние на формирование необходимых эмоциональных реакций, а также развитие чувств и ощущений	– упражнения, – тренинги
Метод проектов	закреплять знания о здоровье и ЗОЖ, формировать творческие способности	– использование исследовательских проектов (например, изучение статистики среди сверстников о знаниях в области ЗОЖ), – реализация творческих проектов (например, разработка плакатов или газет по вопросам здоровьесбережения)

Стоит отметить, что при анализе видов спорта, которые используются педагогом физической культуры на уроках, выявлены следующие наиболее распространённые и обязательные: баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика. Реже всего в школьных программах по физическому развитию встречаются гольф, бадминтон, борьба. Для работы с младшими школьниками во внеурочной деятельности нами выбран такой вид спорта как гольф. Это обусловлено тем, что гольф является индивидуальным видом спорта, основанным на игре с относительно малой статической и низкой динамической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему участников игры. В процессе игры физический контакт между соперниками минимален. В процессе игры в гольф можно способствовать развитию таких качеств у ребенка, как гибкость, координация, аэробная выносливость [41].

Для достижения успеха при игре в гольф большое значение принадлежит психическому развитию ребенка: состояние психических процессов (внимание, память, мышление, представление, воображение). Так, например, при низком уровне внимания дети выполняют упражнения

неточно, упуская при этом мелкие детали техники. Отмечая наличие трудностей в развитии образного и логического мышления, в процессе игры наблюдаются систематические ошибки.

Следует заметить, что занятия по гольфу включают в себя не только овладение техникой ведения игры, но использование методов и форм для развития физических качеств, командных умений, самооценки и общей физической культуры каждого школьника. Основой становится сотрудничество педагога и обучающихся, доверие всех участников занятий друг к другу.

Помимо проводимой групповой и подгрупповой работы в рамках программы уделяется большое внимание индивидуальной, которая включает не только использование персональных заданий-упражнений, но и учет чередования видов детской деятельности. Для каждого ребенка планируется своего рода индивидуальная траектория становления физических качеств и техники выполнения.

Программа внеурочной деятельности по обучению гольфу основана на проведении тренировок, направленных на освоение таких умений, как [42]:

- планирование тренировочного процесса, включающее рациональное распределение объема нагрузки и количество отдыха;
- освоение саморегуляции в вопросах проявления эмоций и чувств как в ходе тренировок, так и на соревнованиях для принятия правильных решений и выбора наиболее подходящих действий для его осуществления;
- оказание содействия в выявлении ошибок сверстников и подборе оптимальных путей их устранения;
- формирование уважительных и доброжелательных взаимоотношений в детском коллективе.

Таким образом, обобщая вышесказанное, отметим следующее:

1. В соответствии с ФГОС НОО при организации образовательной деятельности в школе уделяется значительное влияние внеурочной деятельности. Внеурочную деятельность стоит характеризовать как

специально организованные занятия с учетом индивидуальных особенностей и интересов каждого школьника, проводимые общеобразовательным учреждением во внеурочное время, решающие задачи по обогащению и углублению полученных на уроках знания, умения и навыки.

2. Подчеркнем, что во ФГОС НОО выделяется несколько направлений организации внеурочной деятельности. Одним из таких направлений является спортивно-оздоровительное. В ходе работы в рамках этого направления педагог не только развивает технику того или иного вида спорта, но и формирует физические качества личности, ценностное отношение к собственному здоровью, прививает полезные привычки, которые в последствии становятся образом жизни.

3. Для работы с младшими школьниками во внеурочной деятельности нами выбран такой вид индивидуального игрового спорта как гольф. Выбор обусловлен тем, что именно гольф помогает оказывать системное влияние на физиологическую составляющую организма (развивает сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат), способствует формированию психологических процессов (памяти, мышления, восприятия, воображения), помогает формированию как индивидуальных физических качеств, так и командных навыков.

#### Выводы по 1 главе

Обобщая вышесказанное, отметим основные выводы:

Нами проанализированы труды Э. Н. Вайнера, А. С. Вульфович, Ю. Д. Жилова, Э. М. Казина, Л. Г. Касьяновой, Ю. П. Лисицын, Н. Н. Малярчук, Г. М. Соловьева, Б. Н. Чумакова, Н. А. Фоминой и др. Обобщая понимание исследованных нами понятий, мы пришли к выводу о том, что понятие «формирование мотивации к ЗОЖ» мы будем понимать как процесс побуждения ребенка к действиям, направленным на улучшение и поддержание состояния его здоровья, обеспечивающим его благополучие в окружающей среде.



Стоит отметить, что при решении задач по укреплению и сохранению здоровья важнейшую роль играет работа по развитию мотивации. Формируя у детей стремление заботиться о собственном здоровье и состоянии, педагог прививает детям ценностное отношение к нему что в последствии дает возможность обучающимся самостоятельно регулировать свой образ жизни и поведение. Наиболее существенными факторами, оказывающими влияние на укрепление здоровья, являются режим дня, полноценный сон, сбалансированное питание, чередование двигательной и умственной активности, занятия спортом, участие в закалывающих мероприятиях.

В соответствии с ФГОС НОО при организации образовательной деятельности в школе уделяется значительное влияние внеурочной деятельности. В психолого-педагогической литературе описаны несколько направлений организации внеурочной деятельности. Наиболее эффективной для формирования основ ЗОЖ у обучающихся начальной школы можно считать спортивно-оздоровительное.

Для работы с младшими школьниками во внеурочной деятельности нами выбран гольф. Это обусловлено тем, что гольф основывается как на развитии индивидуальности в игре, так и командных качеств. Данный вид спорта позволяет прививать интерес к занятиям спорта и способствует разностороннему развитию физической, эмоциональной и психической сторон личности школьника.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1 Анализ результатов диагностики уровня сформированной мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста

В первой теоретической главе исследования представлены теоретические аспекты проблемы формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы: изучены точки зрения на понятие «мотивация», «здоровье», «здоровый образ жизни», рассмотрены особенности формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся, охарактеризовано влияние внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности на формирование навыков ЗОЖ. Стоит отметить, что в рамках теоретического анализа психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу о недостаточной изученности заявленной нами проблемы как в теории образования, так и в практике работы образовательной организации.

Для практического решения проблемы организации формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы нами была организована экспериментальная работа на базе одной из МАОУ «СОШ г. Челябинска».

Цель практической части работы заключается в анализе особенностей сформированности мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы и на основе этого разработка комплексной и системной программы внеурочной деятельности для работы в данном направлении спортивно-оздоровительного направления с использованием гольфа.

Организуя исследовательскую работу, нами решались следующие задачи:

– описать критерии и показатели исследования мотивации к ЗОЖ у обучающихся;

- подобрать диагностический инструментарий для определения уровня мотивации к ЗОЖ у обучающихся;
- провести констатирующий эксперимент и проанализировать полученные результаты;
- проанализировать существующие программы формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся;
- разработать программу внеурочной деятельности с использованием гольфа.

Этапы исследования:

1. Первый этап (декабрь 2020 г. – май 2021 г.) разработка методики проведения экспериментальной работы, подбор методического инструментария. Проведение эмпирического предпроектного исследования (констатирующий эксперимент).

2. Второй этап (сентябрь-декабрь 2021 г.) проведение обработки и интерпретации полученных данных, анализ и систематизация основных итогов исследования, формирование методических материалов. Разработка программы направленной на формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

3. Третий этап (январь-май 2022 г.) Подготовка дорожной карты внедрения проекта, участие в научно-практических конференциях, подготовка текста диссертации.

Цель констатирующего эксперимента – определение уровня сформированности мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы.

В рамках предпроектного исследования для определения актуального уровня мотивации к здоровому образу жизни, мы опирались на критерии и показатели, разработанные в исследованиях Л. М. Аллакаевой, О. А. Ахвердовой, В. А. Магин, Н. В. Багаутдиновой, Е. Г. Вержбицкой, И. В. Вержбицкого, С. Н. Горбушиной, Е. В. Димитренко, В. Н. Ирхина, Н. Н. Малярчук, М. В. Меличевой, А. Н. Разумова и др., представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Критерии и показатели изучения мотивации к ЗОЖ у обучающихся младшего школьного возраста

Критерии	Показатели
Когнитивный	– знания о понятии «здоровье», его составляющих и способах сохранения; – знания по вопросам здорового образа жизни, его структурных элементов и способах его ведения.
Эмоционально-волевой	– эмоциональное позитивное отношение к собственному здоровью и стремления вести ЗОЖ; – личностная готовность к соблюдению правил ЗОЖ в своем распорядке дня.
Деятельностный	– реализация навыков ЗОЖ ребенком в школьном обучении; – использование навыков здорового образа жизни в семье.

Совокупность выбранных критериев дает нам возможность изучить уровень сформированности мотивации к ЗОЖ у обучающихся младшего школьного возраста.

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены три уровня мотивации к ЗОЖ у обучающихся: критический, допустимый, оптимальный. Каждый из уровней основывается на достижениях, которыми обладал ребенок на предыдущем уровне, а также появлении новых знаний, умений и навыков у обучающихся. В связи с этим, все уровни можно считать взаимосвязанными. В таблице 4 содержится характеристика уровней мотивации к ЗОЖ у обучающихся младшего школьного возраста.

Таблица 4 – Характеристика уровней мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста

Уровни	Характеристика уровня
1	2
Оптимальный	Дети оптимального уровня обладают знаниями в области применения правил собственной гигиены и навыками пользования средствами по ее соблюдению. Они понимают основные особенности правильного питания, обладают элементарными навыками оказания первой медицинской помощи окружающим. Эти школьники в полном объеме осознают ценность здоровья в собственной жизни и понимают роль своего активного участия в его охране и укреплении

Продолжение таблицы 4

1	2
	<p>Эта группа детей осознает и понимает зависимость здоровья от факторов, влияющих на него.</p> <p>В рамках семьи организуется достаточное внимание для сохранения и укрепления здоровья детей. Родители прививают им навыки организации собственного режима дня, чередование физической и умственной активности, формируют интерес к занятиям спортом и физической культурой.</p>
Допустимый	<p>Дети допустимого уровня обладают знаниями в области личной гигиены и правилами пользования средствами ее соблюдения, но при этом часто упускают некоторые детали, знания о правильном питании и организации собственного режима дня достаточно высокие, но также неполные. Эта группа детей знает о важности оказания первой медицинской помощи, но не может самостоятельно ее оказывать в полном объеме.</p> <p>Эти школьники испытывают интерес к мероприятиям по сохранению и укреплению здоровья, но не принимают активного участия во включении элементов ЗОЖ в свою жизнь. Они не осознают в полном объеме ценность здоровья.</p> <p>Родители понимают значимость и ценность целенаправленной работы по привитию навыков ЗОЖ детям, но не всегда организуют рациональный режим дня и питания. Совместных спортивных мероприятий в семье не проводят. Однако в совместных школьных спортивных праздниках участие принимают.</p>
Критический	<p>Дети критического уровня имеют представление о гигиенических нормах, но не могут самостоятельно их применять. Не обладают знаниями в области оказания первой медицинской помощи. Осознанного понимания ценности собственного здоровья у этой группы детей нет, как и об основных правилах организации питания и режима дня.</p> <p>Они не испытывают интереса к своему здоровью и условиям, которые помогают его сберечь.</p> <p>Родители сами не видят ценности ЗОЖ как в своей жизни, так и для собственных детей, не принимают участие в школьных мероприятиях, связанных с данной тематикой, а также не уделяет внимание этой проблеме в рамках семьи.</p>

В психолого-педагогическом исследовании принимала участие 40 человек (в первой группе – 20, во второй группе – 20). Возраст испытуемых – 8-9 лет. Для проведения констатирующего эксперимента выбрано две испытуемых группы. Это обуславливается тем, что разработанная нами программа будет реализовываться с одной группой детей (экспериментальной), после чего, на контрольном этапе будет анализироваться эффективность проведенной работы и выявлена зависимость мотивации к ЗОЖ от специально организованной работы. В

свою очередь, вторая группа (контрольная) будет развиваться стихийно, без включения в процесс их воспитания и обучения каких-то специальных условий. В ходе повторного исследования на контрольном этапе, сравнивая группы между собой, мы сможем отклонять влияние других факторов, не относящихся к реализации программы, на процесс формирования мотивации к ЗОЖ и иных причинно-следственных объяснений полученных результатов. По социальным характеристикам группы не отличаются. Учителя имеют высшее педагогическое образование. Распределение на группы осуществлялось по формальному критерию.

Для выявления уровня мотивации к ЗОЖ у детей младшего школьного возраста мы использовали следующий диагностический инструментарий, более подробное описание которых представлено в приложении 1:

- анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю. В. Науменко;
- анкета «Как я отношусь к своему здоровью» Л. В. Кошелевой;
- анкета «Мой режим дня» М. В. Гребневой.

На основе подобранных критериев и показателей исследования, диагностического инструментария мы изучили сформированность мотивации к ЗОЖ у детей начальной школы. Рассмотрим результаты предпроектного исследования подробнее.

Для изучения когнитивного компонента изучили мотивации к ЗОЖ детей младшего школьного возраста нами выбрана и использована анкета, разработанная Ю. В. Науменко, направленная на исследование уровня знаний у обучающихся о здоровье и ЗОЖ. По результатам проведенного исследования нами обобщены полученные данные и сгруппированы по уровням в каждой из групп (оптимальный, допустимый, критический). Представим обобщенные результаты в % соотношении в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты изучения когнитивного аспекта мотивации к ЗОЖ у младших школьников (в %)

Уровни мотивации к здоровому образу жизни	Результаты исследования	
	Группа 1	Группа 2
Оптимальный	10	5
Допустимый	30	40
Критический	60	55

Обобщая полученные нами данные, отметим, что у большей части детей младшего школьного возраста в обеих группах отмечается критический уровень когнитивного аспекта мотивации к здоровому образу жизни младших школьников. Свыше 50 % участников исследования не имеют представления о здоровье и способах его сохранения. Эти дети не обладают знаниями в области организации правильного режима питания и сна, не могут оказывать элементарную первую медицинскую помощь окружающим. У них отсутствует интерес к собственному здоровью и мероприятиям, способствующим его укреплению.

Исследование эмоционально-волевого компонента мотивации к ЗОЖ младших школьников нами организовывалось с помощью анкеты «Как я отношусь к своему здоровью» Л. В. Кошелевой. Полученные нами результаты сгруппированы нами в три группы в соответствии с уровнями. Представим обобщенные результаты в % соотношении в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты изучения эмоционально-волевого аспекта мотивации к ЗОЖ у младших школьников (в %)

Уровни мотивации к здоровому образу жизни	Результаты исследования	
	Группа 1	Группа 2
Оптимальный	5	10
Допустимый	25	15
Критический	70	75

Подводя итоги исследования по методике Л. В. Кошелевой, подчеркнем наличие 70 % человек исследуемых групп с критическим уровнем. У младших школьников наблюдаются трудности в понимании, восприятии, представлении об эмоциональных состояниях. Этим детям характерно проявление пассивности, которая обусловлена отсутствием понимания и осознания многих составляющих эмоционально-волевого аспекта.

Исследование деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ у младших школьников организовано с использованием анкеты, автором которой являлся «Мой режим дня» М. В. Гребнева, в ходе которой мы изучили режим дня детей. По результатам проведенного исследования нами обобщены полученные данные и сгруппированы по уровням в каждой из групп (оптимальный, допустимый, критический). Представим обобщенные результаты в % соотношении в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты изучения деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ у младших школьников (в %)

Уровни мотивации к здоровому образу жизни	Результаты исследования	
	Группа 1	Группа 2
Оптимальный	5	10
Допустимый	30	30
Критический	65	60

Обобщая итоги исследования деятельностного аспекта, подчеркнем, что у большей части детей младшего школьного возраста в обеих группах отмечается критический уровень деятельностного аспекта развития мотивации к ЗОЖ детей на этапе обучения в начальной школе. У детей наблюдается явное отсутствие навыков соблюдения принципов здорового образа жизни.

Следующим этапом в анализе полученных в ходе исследования данных является изучение наличия различий между двумя выборками



(двумя группами детей) по уровню сформированности в них конкретного признака. Для этого нами выбран  $U$ -критерий Манна-Уитни, который позволяет сравнить уровень мотивации к здоровому образу жизни у двух исследуемых групп между собой. Для достоверности результатов исследования отобранные группы должны быть примерно одинакового уровня, чтобы в последующем исследовании на контрольном этапе можно было более точно отследить динамику.

Анализ результатов исследования по этому критерию проводится на основе следующего алгоритма:

1. Определить нулевую (далее –  $H_0$ ) альтернативную (далее –  $H_1$ ) гипотезы.
2. Проранжировать результаты исследования в каждой из групп.
3. Суммировать полученные ранги в каждой из исследуемых групп отдельно и выявить, в какой из них сумма рангов выше.
4. Посчитать значение  $U$ -критерия по следующей формуле (1):

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x, \quad (1)$$

где  $n_1$  – объем выборки № 1;  $n_2$  – объем выборки № 2;  $T_x$  – большая из двух ранговых сумм;  $n_x$  – объем максимальной выборки.

5. На основе таблицы критических значений определить  $U_{кр}$ .
6. Сравнить полученный нами результат с критическими значениями и сделать выводы. Если  $U_{эмн} > U_{кр}$  (при  $p \leq 0,05$ ),  $H_0$  принимается.

Если  $U_{эмн} \leq U_{кр}$  (при  $p \leq 0,05$ ),  $H_0$  отвергается. Чем меньше значения  $U$ , тем достоверность различий выше.

Рассмотрим результаты расчета критерия Манна-Уитни по каждому из критериев подробнее. Итак, первый критерий, который мы исследовали, является когнитивный. Определим гипотезы:

$H_0$  – уровень когнитивного аспекта мотивации к ЗОЖ в двух исследуемых группах детей является одинаковым.

$H_1$  – уровень когнитивного аспекта мотивации к ЗОЖ в двух исследуемых группах детей имеет существенные отличия.

Представим баллы, полученные детьми в ходе исследования, в таблице 8. Также отразим в ней ранжирование результатов исследования когнитивного аспекта мотивации к ЗОЖ.

Таблица 8 – Ранжирование первой и второй группы по результатам изучения когнитивного аспекта мотивации к ЗОЖ у обучающихся

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
1	60	34,5	51	30
2	21	2,5	20	1
3	69	40	48	26,5
4	29	6,5	67	39
5	55	32	30	9
6	27	5	25	4
7	35	16	46	24
8	30	9	21	2,5
9	65	38	59	33
10	42	22	33	13
11	35	16	50	28,5
12	38	18	32	12
13	40	20,5	29	6,5
14	47	25	35	16
15	45	23	60	34,5
16	54	31	34	14
17	31	11	39	19
18	50	28,5	62	36
19	30	9	64	37
20	48	26,5	40	20,5
Суммы:		414		406

В ходе расчетов мы суммировали полученные ранги в первой группе (414) и во второй группе (406). Сравнивая их между собой, отметим, что в первой исследуемой группе результат выше.

На основе расчетов нами получено  $U_{эмн} = 196$ . По таблице критических значение  $U_{кр} = 114$  (при  $p \leq 0,01$ ) и  $U_{кр} = 138$  (при  $p \leq 0,05$ ). Исходя из этого, мы видим, что  $U_{эмн}$  выше значения  $U_{кр}$ , что говорит о том, что полученное значение статистически незначимое, в связи с этим нами принимается  $H_0$ . Это позволяет судить о том, что уровень когнитивного аспекта мотивации к ЗОЖ в исследуемых группах одинаков.

Следующим этапом рассмотрим результаты анализа по критерию эмоционально-волевого аспекта. Перед этим обозначим гипотезы для обобщения результатов:

$H_0$  – уровень эмоционально-волевого аспекта мотивации к ЗОЖ в двух исследуемых группах детей является одинаковым.

$H_1$  – уровень эмоционально-волевого аспекта мотивации к ЗОЖ в двух исследуемых группах детей имеет существенные отличия.

Представим результаты ранжирования данных, полученных в ходе изучения эмоционально-волевого аспекта мотивации к ЗОЖ у детей двух групп в таблице 9.

Таблица 9 – Ранжирование первой и второй группы по результатам изучения эмоционально-волевого аспекта мотивации к ЗОЖ у обучающихся

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
1	2	3	4	5
1	10	4,5	10	4,5
2	11	11,5	18	38
3	15	31,5	12	18
4	12	18	11	11,5
5	17	36,5	14	30
6	13	25,5	13	25,5
7	12	18	12	18
8	11	11,5	10	4,5
9	20	39,5	13	25,5
10	10	4,5	10	4,5

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
11	13	25,5	13	25,5
12	15	31,5	13	25,5
13	12	18	20	39,5
14	11	11,5	11	11,5
15	16	34	13	25,5
16	10	4,5	17	36,5
17	12	18	12	18
18	16	34	10	4,5
19	13	25,5	16	34
20	10	4,5	11	11,5
Суммы:		408		412

Исходя из суммы рангов в каждой из групп, мы видим, что во второй группе результат выше (в первой группе сумма баллов – 408, во второй – 412). На основе расчетов нами получено эмпирическое значение 198. По таблице критических значений  $U_{кр} = 114$  (при  $p \leq 0,01$ ) и  $U_{кр} = 138$  (при  $p \leq 0,05$ ). Исходя из этого, мы видим, что  $U_{эм}$  выше значения  $U_{кр}$ , что говорит о том, что результаты статистически незначимы. В связи с этим, нами принимается  $H_0$ . Это позволяет судить о том, что уровень эмоционально-волевого аспекта мотивации к ЗОЖ в исследуемых группах одинаков.

Рассмотрим подробнее результаты по изучению деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ у обучающихся. Для этого нами обозначены гипотезы:

$H_0$  – уровень деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ в двух исследуемых группах детей является одинаковым.

$H_1$  – уровень деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ в двух исследуемых группах детей имеет существенные отличия.

Представим результаты ранжирования деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ у обучающихся (таблица 10).

Таблица 10 – Ранжирование первой и второй группы по результатам изучения деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ у обучающихся

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
1	20	3	28	26,5
2	28	26,5	20	3
3	25	17	38	40
4	29	29	22	10,5
5	21	7,5	30	32
6	31	35	25	17
7	27	23,5	21	7,5
8	36	38	27	23,5
9	27	23,5	29	29
10	26	20	24	14
11	30	32	20	3
12	22	10,5	26	20
13	20	3	37	39
14	25	17	23	12
15	31	35	30	32
16	21	7,5	24	14
17	26	20	29	29
18	32	37	20	3
19	24	14	27	23,5
20	21	7,5	31	35
Суммы:		406,5		413,5

Сравнивая полученные суммы рангов в группах, отметим, что во второй группе это значение выше, чем в первой (в первой группе получили сумму 406,5, а во второй – 413,5). На основе расчетов нами получено эмпирическое значение 196,5. По таблице критических значение  $U_{кр} = 114$

(при  $p \leq 0,01$ ) и  $U_{кр} = 138$  (при  $p \leq 0,05$ ). Исходя из этого, мы видим, что  $U_{эмп}$  выше значения  $U_{кр}$ , что говорит о том, что нами принимается  $H_0$ . Это позволяет судить о том, что уровень деятельностного аспекта мотивации к ЗОЖ в исследуемых группах одинаков.

Обобщая вышесказанное, подчеркнем, что проведенное нами предпроектное исследование показало наличие у большинства обучающихся различий в уровне сформированности мотивации к здоровому образу жизни по компонентам, необходимо учитывать индивидуальные возможности при разработке программы с помощью апробированных нами методик. Необходимость формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников достаточно высока. В связи с этим нами была предложена программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для формирования мотивации к ЗОЖ у детей, обучающихся в начальной школе. Программа направлена на работу с детьми допустимого и критического уровней. Детей оптимального уровня можно не вовлекать в работу или же привлечь к занятиям для поддержания оптимального уровня.

## 2.2 Результаты предпроектного исследования существующих программ по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

В процессе предпроектного исследования существующих программ формирования мотивации к здоровому образу жизни нами было принято решение проанализировать существующие программы. Подчеркнем, что нами рассмотрено множество различных программ внеурочной деятельности, которые так или иначе направлены на формирование навыков ЗОЖ в начальной школе. Необходимо обратить внимание на то, что программ, связанных с таким видом спорта, как гольф и решающих подобные цели как таковых не выявили. В связи с этим, стоит отметить, что для анализа нами взяты следующие программы:

– дополнительная общеобразовательная программа «Школа чемпионов» физкультурно-спортивной направленности С. А. Позднякова, педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Одаренность»»;

– дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Движение – это жизнь» Л. М. Буриковой, педагог МБОУ «НОШ № 41 г. Череповец»;

– программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов «Азбука здоровья» Т. Л. Таловой, учителем МОУ Ликургской основной школы.

Рассмотрим каждую из программ с точки зрения выделения в их структурных элементах каждого из рассмотренных критериев мотивации к здоровому образу жизни, которые выделены нами в предыдущем пункте. Результаты анализа представим в таблице 11.

Таблица 11 – Анализ программ формирования мотивации к здоровому образу жизни младших школьников

№ п/п	Критерии анализа	Компоненты мотивации к здоровому образу жизни младших школьников		
		Когнитивный	Эмоционально-волевой	Деятельностный
1	2	3	4	5
дополнительная общеобразовательная программа «Школа чемпионов» физкультурно-спортивной направленности С. А. Позднякова, педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Одаренность»»				
1	Цели, задачи	+	+	+
2	Методы, технологии	–	–	+
3	Содержание	–	–	+
дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Движение – это жизнь» Л. М. Буриковой, педагог МБОУ «НОШ № 41 г. Череповец»				
1	Цели, задачи	+	+	+
2	Методы, технологии	–	–	–
3	Содержание	+	+	+

*Продолжение таблицы 11*

1	2	3	4	5
программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов «Азбука здоровья» Т. Л. Таловой, учителем МОУ Ликургской основной школы				
1	Цели, задачи	+	+	+
2	Методы, технологии	+	+	+
3	Содержание	+	+	+

Стоит отметить, что дополнительная общеобразовательная программа «Школа чемпионов» физкультурно-спортивной направленности С. А. Позднякова больше всего направлена на работу с спортивно одаренными детьми, т.е. предназначена не для всех категорий детей. В связи с этим программа недостаточно эффективно способствует развитию навыков здорового образа жизни.

Подчеркнем, что в дополнительной программе физкультурно-спортивной направленности «Движение – это жизнь» Л. М. Буриковой, одной из основных задач работы с детьми является работа по приобщению к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формированию интереса к командно-игровым видам спорта. Практически во всех занятиях, запланированных в рамках программы, часть работы посвящается аспектам развития мотивации к здоровому образу жизни. Но несмотря на это, нами отмечено недостаточная работа по всем трем аспектам, а именно в программе не выделены методы и технологии, которые способствуют работе в этом направлении.

Анализируя программу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» Т. Л. Таловой, мы пришли к выводу, что программа затрагивает когнитивный, эмоционально-волевой и деятельностный аспекты мотивации к здоровому образу жизни младших школьников. В программе выделены цели и задачи по всем



направлениям. Но нами отмечено отсутствие в содержании программы и описании методов, целей когнитивного компонента основ ЗОЖ.

Таким образом, можно сделать вывод, что компоненты мотивации к здоровому образу жизни в целях, задачах, методах и содержании программ социально-педагогического направления представлены, но недостаточно полно, что подтверждает актуальность разработки программы внеурочной деятельности по гольфу, направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Для выявления рисков, связанных с реализацией нашей программы, мы использовали метод SWOT-анализа. Данный метод предполагает анализ программы с двух сторон: внутренняя (положительное и отрицательное влияние) и внешняя (возможности и угрозы). Представим в таблице 12 результаты исследования с помощью данного метода.

Таблица 12 – SWOT-анализ существующих программ

Факторы	Параметры	
1	2	
дополнительная общеобразовательная программа «Школа чемпионов» физкультурно-спортивной направленности С. А. Позднякова, педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Одаренность»»		
Внутренняя среда	Положительное влияние	Отрицательное влияние
	– рассчитана на 4 года, что дает возможность более полно проводить работу с детьми, – сохраняет единое образовательное пространство, предоставляет широкие возможности для реализации, – планирование работы с учетом календарных праздников и мероприятий	– недостаточно учтен принцип возраста в планировании
Внешняя среда	Возможности	Угрозы
	– помогает привлекать в процесс обучения всех участников образовательного процесса (всех педагогов и родителей)	– отсутствие дифференцированного подхода в планировании работы с детьми

Продолжение таблицы 12

1	2	
дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Движение – это жизнь» Л. М. Буриковой, педагог МБОУ «НОШ № 41 г. Череповец»		
Внутренняя среда	Положительное влияние	Отрицательное влияние
	– наличие в ней подробных описаний новых технологий и апробированных методик подготовки для оказания практической помощи тренерам, – использование доступных методов работы для детей	– программа предполагает работу лишь со спортивно одаренными детьми
Внешняя среда	Возможности	Угрозы
	– программа допускает организацию образовательной деятельности с обучающимися в дистанционном формате через электронную почту, видеочаты, мессенджеры и сайты	– работа планируется лишь на 1 год, – отсутствие диагностического инструментария
программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов «Азбука здоровья» Т. Л. Таловой, учителем МОУ Ликургской основной школы		
Внутренняя среда	Положительное влияние	Отрицательное влияние
	– использование доступных для детей методов, – достаточно подробно проработан комплекс методических материалов к реализации программы	– работа планируется лишь на 1 года обучения
Внешняя среда	Возможности	Угрозы
	– организация не только работы с родителями, но и совместной детско-родительской деятельности, – подробное описание плана работы с детьми на каждое занятие	– нет условий для проявления самостоятельности у детей в ходе работы

Выявленные риски и угрозы были учтены при разработке программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по гольфу направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Подытожив предыдущие выводы, подчеркнем, что в ходе анализа существующих программ по формированию у детей навыков ЗОЖ выявлены ряд недостатков, к которым можно отнести отсутствие

комплексности и преемственности (в основном программы рассчитаны на один год), недостаточный учет индивидуальных и возрастных особенностей, недифференцированный подход к подбору мероприятий, методов и средств. На основе этого нами было принято решение о разработке программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по гольфу направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни. Подробное описание программы представлено в следующей главе.

#### Выводы по 2 главе

Обобщая вышесказанное, отметим следующие основные выводы:

В рамках работы нами было проведено предпроектное исследование, которое включало в себя два направления:

- 1) изучение мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы;
- 2) анализ существующих программ, направленных на формирование мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы.

В ходе изучения мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста нами выделены три критерия исследования, к которым относятся когнитивный, эмоционально-волевой и деятельностный аспекты. Для изучения каждого из критериев мы использовали следующий диагностический инструментарий:

- анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю. В. Науменко;
- анкета «Как я отношусь к своему здоровью» Л. В. Кошелевой;
- анкета «Мой режим дня» М. В. Гребневой;

По результатам исследования мотивации к здоровому образу жизни нами выявлено, что у большей части детей наблюдается преобладание критического уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни. Эти дети не знают основных принципов здорового образа жизни, не соблюдают данные основы в своей повседневной жизни. У них явное

отсутствие стремления к сохранению собственного здоровья. При сравнении двух исследуемых групп между собой по уровню мотивации к здоровому образу жизни с помощью U-критерия Манна-Уитни нами установлено наличие статистической незначимости, которое говорит об одинаковом уровне групп.

На этапе предпроектного исследования были изучены существующие программы направленные на формирования мотивации к здоровому образу жизни. Проанализированы программы спортивно-оздоровительного направления с точки зрения влияния программы на развитие составляющих мотивации к здоровому образу жизни. С помощью SWOT-анализа разобраны существующие риски и угрозы, которые были учтены при разработке собственной программы. Подытожив предыдущие выводы, нами было принято решение о разработке программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по гольфу направленная на формирование мотивации к здоровому образу жизни. Подробное описание программы представлено в следующей главе.

**ГЛАВА 3. ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ПО ГОЛЬФУ,  
НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

3.1 Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, направленная на формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста

Подчеркнем, что гольф в российской системе образования является достаточно новым видом детской деятельности, в связи с тем, что в рамках нашей страны этот вид спорта не получил широкого распространения среди детей и взрослых.

В свою очередь, возросла необходимость реализации программ по развитию гольфа как вида спорта по причине включения его в программу Олимпийских игр. Данное решение требует массового распространения гольфа среди населения для его интенсивного развития.

Содержание разработанной нами программы основывается на целенаправленном учете теории П. Я. Гальперина о поэтапном формировании действий. Автор высказывал мнение о том, что игровые действия формируются у младших школьников постепенно, поэтапно. Также уделяется значительно внимание развитию физических и координационных способностей.

Новизна данной программы заключается в приобщении детей к ведению здорового образа жизни и формированию полезных привычек через использование гольфа и спортивно-оздоровительной деятельности.

Пояснительная записка. Важно отметить, что современные условия, созданные обществом и экологией, оказывают негативное влияние на состояние психического и физического здоровья. По данным ученых в

сфере демографии можно сделать вывод о возникновении демографического кризиса из-за сниженной рождаемости детей и значительного повышения смертности.

Помимо этого, одной из проблем современного общества является не только демографическая ситуация, но значительное ухудшение здоровья детей. Это объясняется, например, исследованиями научно-исследовательского института физической культуры Российской Федерации, согласно которым среди детей начальной школы, активно и регулярно занимающихся физической культурой и спортом, выявлено около 17 % из всех. В тоже время исследователями отмечено, что у 30 – 35 % детей при поступлении в начальную школу наблюдаются хронические заболевания и значительные отклонения в состоянии здоровья. Данная тенденция говорит об ухудшении здоровья нации в целом.

Не менее важной причиной повышения значимости формирования навыков сохранения и укрепления здоровья, воспитания привычек к ЗОЖ в современной системе образования является обострившаяся эпидемиологическая ситуация в мире с новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

В связи с этим, в соответствие с Федеральным законом «Об образовании в РФ», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Данный факт позволяет судить об приобретении значимости ранней мотивации к здоровому образу жизни, а именно формировании навыков осознанной заботы о собственном здоровье. Работа по развитию необходимых привычек, которые способствуют укреплению здоровья, проводится как родителями в условиях семьи, так и педагогами образовательных организаций.

Министерство просвещения Российской Федерации, в связи с возникшими проблемами, инициировало разработку и апробирование в образовательных учреждениях специально созданных программ,

способствующих их решению. Нами отмечено, что существует множество программ, направленных на развитие навыков ЗОЖ, к которым можно отнести «Валеология» (В. М. Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (М. М. Безруких), «Полезные привычки» (И. А. Родикова). Данные программы соответствуют основным требованиям ФГОС НОО.

Рассмотренные программы преследуют, в основном, одну цель: формирование конкретных привычек по сохранению здоровья. Разработчики данных программ предлагают строить работу по следующим направлениям: правильное питание, закаливание, сон, распорядок дня.

Программ, предназначенных для младших школьников с использованием средств физической культуры, а именно гольфа, мы не обнаружили. Основываясь на актуальности работы по сохранению и укреплению здоровья, а также на основании проведенного предпроектного исследования мы считаем целесообразным разработать авторскую программу внеурочной деятельности, которая будет способствовать решению задач по формированию навыков и мотивации к ЗОЖ с использованием гольфа.

Занятия гольфом благоприятно способствуют развитию навыков личностного самоопределения и функций самореализации. Этот вид спорта позволяет совершенствовать адаптационные способности младшего школьника, помогать с профессиональным самоопределением на основе возможностей детей. Игра в гольф позволяет совершенствовать «чувства мышечных усилий», «чувства пространства», «чувства времени», функций различных анализаторов. Программа направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у школьников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Цель программы – формирование физических качеств у обучающегося, развитие основ физического развития, здоровья, обогащение знаний о физической культуре тела в целом, а также основных движений.

Задачи реализации программы внеурочной деятельности с использованием гольфа:

1) формирование базовых представлений о гольфе как виде спорта, его роли в современном спорте, а также влиянии на физическое, эмоциональное и психическое развитие человека, обогащение знаний о здоровье и ведении здорового образа жизни;

2) освоение специальных умений, позволяющих организовывать собственную деятельность в повседневной жизни для решения целей по сохранению и укреплению здоровья с помощью занятий гольфом;

3) усвоение основных исторических моментов о гольфе, изучение правил игры и алгоритма действий в ходе участия в ней;

4) формирование навыка самостоятельного систематического самонаблюдения за своим физическим состоянием и влиянием на него спорта и физических нагрузок.

Нормативно-правовая основа программы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый МО и науки РФ

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Примерные программы внеурочной деятельности (программа внеурочной деятельности «Мини-Гольф» Н. А. Раковской, программа курса



клуба «Школьный гольф» О. Г. Кизенковой, программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» С. А. Добрышев).

Участники программы: возраст детей – 7-11 лет (1-4 класс).

Срок реализации программы: 4 года.

Занятия имеют следующую структуру: вступительная (организация настроения на занятие, выполнение разминки и подготовки), основная (обучение навыкам игры в гольф, закрепление уже приобретенных навыков и знаний) и заключительная (подведение итогов занятия, рефлексия) части.

Формы занятий: игровая.

Режим занятий: Программа рассчитана на 33 часов в 1 классе, по 68 часа в год в 2-4 классах. Занятия организуются в 1 классе по 1 часу в неделю, с детьми 2-4 классов по 2 часа в неделю.

Программа основана на системном, деятельностном и личностно-ориентированном подходах.

Принципы, на которых строится программа:

1. Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка.
2. Принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения в начальной школе.
3. Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества педагога и ребенка.
4. Принцип развивающего обучения.
5. Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач.
6. Принцип сознательности.
7. Принцип систематичности и последовательности.
8. Принцип повторения знаний, умений и навыков.
9. Принцип постепенности.
10. Принцип индивидуализации.
11. Принцип непрерывности.

12. Принцип цикличности.

13. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

14. Принцип наглядности.

Результаты освоения внеурочной программы представлены по каждому году обучения в таблице 12.

Таблица 12 – Планируемые результаты использования программы внеурочной деятельности по гольфу

Год обучения	Планируемые результаты внеурочной деятельности	
	Личностные	Метапредметные
1	2	3
1	– формирование положительного отношения к занятиям по мини – гольфу, – развитие навыков соблюдения дисциплины, уважения и интереса к труду, целеустремленности проявлять, – создание условий для становления и развития взаимоотношений с окружающими сверстниками и обучения навыкам совместной деятельности	– осваивание умений соблюдать требования безопасности, правила пользования спортивным инвентарем с целью сохранения здоровья, – формирование эстетического вкуса через осознание красоты собственного телосложения и осанки
2	– формирование основных знаний о значении и роли физического развития в общем формировании личности, а также о способах сохранения и укрепления собственного здоровья, – обучение приемам установления доброжелательного и уважительного отношения в ходе общения с окружающими, – создание условий для обучения способам управления своими эмоциональными проявлениями в нестандартных для школьника жизненных ситуациях	– формирование навыков самостоятельно планировать комплекс действий, способствующих решению той или иной задачи, а также определять последовательность их реализации, – проговаривание последовательности действий во время занятия, – определение и формирование цели деятельности с помощью педагога
3	– формирование потребности и определенных навыков самостоятельного систематического наблюдения за собственным физическим состоянием и основными параметрами здоровья, – организация своей жизнедеятельности с учетом знаний в области ЗОЖ	– формирование адаптационных возможностей организма, позволяющих устранять негативно сказывающиеся на здоровье факторы окружающей среды, – развитие навыков планирования двигательной и умственной активности, а также организации своевременного отдыха, – самоконтроль действий и поведения

Продолжение таблицы 12

1	2	3
4	– формирование осознанного отношения к своему здоровью как важнейшей ценности, – развитие некоторых личностных черт, которые помогают снижать влияние различных факторов окружающей среды на здоровье, а также создавать устойчивость организма, – формирование способности проявлять волевые усилия в случае возникновения трудностей	– развитие умений организовывать свой режим дня с учетом основных знаний в области определения факторов, оказывающих позитивное или негативное воздействие на организм, – способность правильно и рационально чередовать умственную и физическую нагрузку на протяжении дня, – формирование навыков установления гармоничных взаимоотношений с окружающими

Подчеркнем, что на этапе завершения обучения в начальной школе в рамках внеурочной деятельности с использованием гольфа дети овладевают основными правилами игры в гольф, а также ключевыми принципами бережного обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. К 11 годам обучающиеся осваивают большую часть приемов выполнения техники гольфа. На протяжении младшего школьного возраста по окончании программы они приобретают умения и навыки в области ЗОЖ, а также их использования в собственном режиме дня.

В работе с детьми на протяжении всего периода обучения по программе используются различные формы и методы работы. Так, в 1 и 2 классе целесообразнее использовать игровые и репродуктивные методы, что обусловлено возрастными и физиологическими особенностями организма. В процессе взросления в 3 и 4 классах можно начинать применять репродуктивные и соревновательные методы, дети уже психологически готовы к работе с ними. В качестве форм работы чаще всего используются спортивные праздники и соревнования.

Основываясь на особенностях двигательной деятельности детей, программа нами разделена на следующие ключевые разделы:

Раздел 1 направлен на информирование школьников в вопросах физической культуры и спорта, в том числе гольфа. Данный раздел будем называть «Знания о физической культуре и виде спорта», который является информационным компонентом деятельности.

Раздел 2 направлен на описание и организацию непосредственно деятельностной стороны программы, двигательной деятельности школьников. Второй раздел нами назван как «Способы двигательной деятельности», который относится к операционному компоненту деятельности.

Стоит отметить, что второй раздел включает в себя комплекс заданий, которые способствуют проявлению активности и самостоятельности у младших школьников в процессе занятий спортом. Данный раздел программы тесно связан с разделом «Знания о виде спорта». В рамках организации работы предполагается реализация следующих видов деятельности: целенаправленная организация и систематическое проведение занятий гольфом, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка в физическом развитии и уровне их подготовленности; учет требований безопасности и гигиенических правил в ходе подготовки инвентаря к занятиям; получение комплекса знаний об инвентаре и специальной одежде для занятий гольфом.

Следующий раздел – это «Физическое совершенствование», который является процессуально-мотивационным компонентом деятельности школьника. В ходе реализации данного раздела педагогом решается следующая задача: способствовать гармоничному всестороннему физическому развитию, системной физической подготовке, сохранению и укреплению здоровья каждого из обучающихся. Третий раздел состоит из нескольких направлений, к которым относятся следующие:

1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Это направление помогает решать задачи по сохранению и укреплению психического и физического здоровья младших школьников. Работа проводится на

формирование знаний об оздоровительных формах занятий физической культурой в домашних условиях.

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Данное направление физического совершенствования направлено на развитие общей физической и технической подготовленности школьников к игре в гольф. В ходе работы дети овладевают основными приемами игры в гольф, усваивают технику игровых действий.

3. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». В ходе реализации данного направления педагог уделяет внимание общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовки младших школьников для успешной игры в гольф.

Подчеркнем, что в процессе организации работы по каждому из разделов и направления нами используются различные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, которые позволяют способствовать развитию физических качеств и координационных способностей. Прежде всего, это гибкость, быстрота, сила и выносливость, вестибулярная устойчивость, ощущения движений, чувство темпа и ритма.

Нами уделяется внимание в программе на использование упражнений по формированию технико-тактической подготовленности младших школьников, занимающихся гольфом, которые позволяют формировать, закреплять усвоенное и активно совершенствовать тактико-технические действия в гольфе как виде спорта, к которым относятся удары патт, чипп, питч и драйв.

Интегральная подготовка способствует освоению навыков игры в гольф и состоит из таких компонентов, как теоретическая, психологическая и соревновательная подготовка. В тематическом планировании внеурочной программы на каждую возрастную группу детей описаны основные темы

важнейших её разделов, описаны основные виды деятельности школьников на занятиях. Данные характеристики позволяют педагогу выстроить грамотный и логичный алгоритм усвоения необходимых знаний в области гольфа.

Соревновательная подготовка позволяет учить младших школьников пользоваться освоенными техническими и тактическими приемами в ходе игры в гольф, использование своих индивидуальных физических возможностей в соревновательной деятельности. Организации данной деятельности помогает использование индивидуального подхода в процессе соревновательной игры по физической, технической, игровой подготовке.

Для реализации работы по каждому из классов нами разработан календарно-тематическое планирование, представленное в таблице 14.

Таблица 14 – Календарно-тематическое планирование реализации программы по годам

№	Название разделов и тем	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1-й год обучения				
Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте				
1	Вводное занятие История физической культуры	1		
2	Физическая культура человека	1		
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	3		
4	Оценка эффективности занятий	3		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	Общая и специальная физическая подготовка	4		
6	Техническая подготовка	3		
7	Психологическая подготовка	2		
Направление 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
8	Физическая подготовка	5		

Продолжение таблицы 14

1	2	3	4	5
9	Техническая подготовка	4		
Направление 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
10	Контрольные соревнования	2		
11	Основные соревнования	2		
Направление 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
12	Контрольные соревнования	1		
13	Отборочные соревнования	1		
14	Основные соревнования	1		
Общее количество часов:		33		
2-й год обучения				
Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте				
1	Вводное занятие История физической культуры	1		
2	Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений	1		
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	2		
4	Оценка эффективности занятий	2		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	Общая и специальная физическая подготовка	8		
6	Техническая подготовка	8		
7	Психологическая подготовка	7		
Направление 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
8	Физическая подготовка	8		
9	Техническая подготовка	8		
Направление 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
10	Контрольные соревнования	5		
11	Основные соревнования	3		

Продолжение таблицы 14

1	2	3	4	5
Направление 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
12	Контрольные соревнования	6		
13	Отборочные соревнования	6		
14	Основные соревнования	3		
Общее количество часов		68		
3-й год обучения				
Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте				
1	Вводное занятие Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта	1		
2	«Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека». Регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом.	1		
3	Правила и подсчет очков в SNAG	1		
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	2		
5	Оценка эффективности занятий	2		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
6	Общая и специальная физическая подготовка	9		
7	Техническая подготовка	9		
8	Психологическая подготовка	8		
Направление 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
9	Физическая подготовка	9		
10	Техническая подготовка	6		
Направление 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
11	Контрольные соревнования	6		
12	Основные соревнования	3		



Продолжение таблицы 14

1	2	3	4	5
Направление 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
13	Контрольные соревнования	5		
14	Отборочные соревнования	3		
15	Основные соревнования	3		
Общее количество часов		68		
4-й год обучения				
Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте				
1	Вводное занятие История физической культуры	1		
2	Физическая культура человека	1		
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	2		
4	Оценка эффективности занятий	2		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	Общая и специальная физическая подготовка	8		
6	Техническая подготовка	10		
7	Психологическая подготовка	5		
Направление 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
8	Физическая подготовка	7		
9	Техническая подготовка	7		
Направление 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
10	Контрольные соревнования	8		
11	Основные соревнования	4		
Направление 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
12	Контрольные соревнования	6		
13	Отборочные соревнования	4		
14	Основные соревнования	3		
Общее количество часов		68		

Для более детального понимания организуемой работы с младшими школьниками в рамках внеурочной деятельности по обучению игре в гольф опишем более подробно ее содержание в таблице 15.

Таблица 15 – Содержание программы по годам обучения

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
1	2	3	4
1-й год обучения			
1. Знания о физической культуре			
1	История физической культуры	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека	Понимать значение физической культуры и спорта в жизни человека
2	Физическая культура человека	Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.)	Понимать роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Знать основные закономерности развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
2. Способы двигательной деятельности			
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. Осваивать комплексы подготовительных и подводящих упражнений в гольфе. Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
4	Оценка эффективности занятий	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся	Знать комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Уметь определять частоту сердечных сокращений. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности
3. Физическое совершенствование			
5	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития подвижности. Упражнения для развития координационных способностей	Осваивать упражнения для развития физических качеств и координационных способностей. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия
6	Техническая подготовка	Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Совершенствование патта и чиппа	Выполнять упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Выполнять упражнения для освоения полного свинга. Описывать технику разучиваемых упражнений

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
			Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
7	Психологическая подготовка	Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния	Выполнять упражнения саморегуляции
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
8	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
9	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей	Осваивать умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга
5. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью			
10	Контрольные соревнования	Принимать участие в сдаче нормативов общей физической подготовки, спортивных праздниках и эстафетах. Принимать участие в сдаче норм специальной физической и технической подготовки	Осваивать комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. Соблюдать правила проведения соревнований
11	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях	Стремиться к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. Соблюдать правила проведения соревнований

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
12	Основные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях	Стремиться к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. Соблюдать правила проведения соревнований
2-й год обучения			
1. Знания о физической культуре			
1	История физической культуры	История гольфа в России и мире, гольф в программе Игр Олимпиады. Гольф и минигольф. Международные соревнования по гольфу	Знать историю возникновения олимпийского движения. Представлять значение гольфа в международном спортивном движении
2	Физическая культура человека	Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений	Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья. Понимать роль средств гольфа и мини-гольфа в укреплении здоровья
2. Способы двигательной деятельности			
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. Осваивать комплексы подготовительных и подводящих упражнений в гольфе. Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности
4	Оценка эффективности занятий	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания	Знать комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
		Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся	Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Уметь определять частоту сердечных сокращений
3. Физическое совершенствование			
5	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости	Осваивать упражнения для развития физических качеств и координационных способностей. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия
6	Техническая подготовка	Совершение патта с заданной точностью. Совершение чипа с заданной точностью. Освоение питча разными клюшками. Освоение драйва вудами № 5-3	Осваивать технику упражнений. Совершенствовать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Совершенствовать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
			Проявлять качества силы и выносливости, координацию при выполнении упражнений
7	Психологическая подготовка	Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния. Упражнения саморегуляции	Выполнять упражнения саморегуляции
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
8	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
9	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения патта, чипа и питча	Осваивать умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. Выполнять патт и чипп с заданной точностью заданное расстояние. Выполнять питч на заданное расстояние
5. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью			
10	Контрольные соревнования	Принимать участие в сдаче норм общей физической подготовки, спортивных праздниках и эстафетах. Принимать участие в сдаче норм специальной физической и технической подготовки	Осваивать комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. Стремиться к преодолению трудностей при выполнении упражнений. Соблюдать правила проведения соревнований
11	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях	Стремиться к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. Соблюдать правила проведения соревнований

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
12	Основные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях	Стремиться к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. Соблюдать правила проведения соревнований
3-й год обучения			
1. Знания о физической культуре			
1	История физической культуры	Повторение темы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Закрепление темы: Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. Правила и подсчет очков в SNAG	Знать историю возникновения олимпийского движения. Понимать значение физической культуры и спорта в жизни человека. Представлять значение гольфа в международном спортивном движении. Знать правила игры
2	Физическая культура человека	Повторение темы: «Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека». Регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений	Понимать роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Знать основные закономерности развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья
2. Способы двигательной деятельности			
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. Осваивать комплексы подготовительных и подводящих упражнений



Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
		формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях	Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности
4	Оценка эффективности занятий	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся	Знать комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Уметь определять частоту сердечных сокращений. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности
<b>3. Физическое совершенствование</b>			
5	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности. Упражнения для развития координационных способностей	Осваивать упражнения для развития физических качеств и координационных способностей. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия
6	Техническая подготовка	Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения приведения верхних конечностей	Выполнять упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
		<p>Совершенствование патта и чиппа. Совершенствование патта и чиппа. Освоение полного свинга: питч и драйв. Совершение патта с заданной точностью. Совершение чиппа с заданной точностью. Освоение питча разными клюшками. Освоение драйва вудами № 5-3</p>	<p>Выполнять упражнения для освоения полного свинга. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику упражнений. Совершенствовать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Совершенствовать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
7	Психологическая подготовка	<p>Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния. Упражнения саморегуляции</p>	<p>Выполнять упражнения саморегуляции</p>
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
8	Физическая подготовка	<p>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
9	Техническая подготовка	<p>Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей</p>	<p>Осваивать умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. Выполнять патт и чипп с заданной точностью заданное расстояние. Выполнять питч на заданное расстояние</p>

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
5. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью			
10	Контрольные соревнования	Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Участие в тестах на знание правил гольфа	Осваивать комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. Выполнять технически правильные игровые действия. Знать и соблюдать правила проведения соревнований
11	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных и районных командных и личных соревнованиях	Стремиться к безошибочному выполнению технических действий. Знать и соблюдать правила проведения соревнований
12	Основные соревнования	Принимать участие в командных и личных соревнованиях уровня Первенства субъекта Федерации	Стремиться к безошибочному выполнению технических действий, достижению высоких спортивных результатов. Знать и соблюдать правила проведения соревнований
4-й год обучения			
1. Знания о физической культуре			
1	История физической культуры	Существующие спортивно-оздоровительные системы в Российской Федерации, их формы, возможности, цели, задачи и перечень предоставляемых услуг. Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Современные правила соревнований по гольфу	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Освоить правила соревнований по гольфу. Знать основы здорового питания
2	Физическая культура человека	Положительное влияние занятий гольфом на развитие двигательной активности, психологической устойчивости,	Знать и понимать влияние занятий гольфом на общее развитие человека. Понимать и реализовывать основы организации

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
		физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека. Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе гольфа	двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Самостоятельно подбирать упражнения и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, самочувствия)
2. Способы двигательной деятельности			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами гольфа	Составлять индивидуальный план занятий физическими упражнениями на основе гольфа и уметь его реализовывать. Составлять комплексы общефизических и подводящих упражнений на основе гольфа
2	Оценка эффективности занятий	Измерение показателей физического развития (вес, длина, масса тела), сравнение их с нормой и возможности их корректирования. Анализ изменения показателей с использованием средств гольфа. Измерение показателей состояния здоровья. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания	Уметь самостоятельно определять частоту сердечных сокращений, температуры тела, кровяного давления. Владеть навыками составления личного «Дневника здоровья и физического развития», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению (в том числе средствами гольфа). Знать и уметь демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей
3. Физическое совершенствование			
3	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности. Упражнения для развития координационных способностей	Осваивать упражнения для развития физических качеств и координационных способностей

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с использованием тренажеров и свободных весов (гантели, штанги, резиновые амортизаторы)	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия
4	Техническая подготовка	Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей, пронации-супинации нижних конечностей. Совершенствование патта и чиппа. Совершенствование полного свинга: питч и драйв. Совершение патта с заданной точностью. Совершение чиппа с заданной точностью. Совершение питчей с заданной точностью разными клюшками. Освоение драйвов вудами № 3-1	Выполнять упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей, пронации-супинации нижних конечностей. Выполнять упражнения для совершенствования полного свинга. Уметь демонстрировать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Совершенствовать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений и артериального давления при выполнении упражнений на развитие физических качеств
5	Теоретическая подготовка	Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований. Изучение правил гольфа и мини-гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры. Судейская и волонтерская практика при проведении соревнований	Знать этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований. Знать и уметь применять в судейской и волонтерской практике правила гольфа. Уметь использовать инвентарь и оборудование
6	Психологическая подготовка	Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки	Выполнять упражнения саморегуляции

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4
		и регулирования психического состояния. Упражнения саморегуляции	
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости	Владеть умениями выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
8	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для совершенствования свинга. Освоение техники совершения свинга из нестандартных положений. Комплексы упражнений для выполнения патга, чиппа, питча и драйва	Осваивать умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. Выполнять патт, чипп и питч с заданной точностью заданное расстояние. Выполнять драйвы на максимальное расстояние
5. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью			
9	Контрольные соревнования	Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Выполнение тестов на знание правил гольфа	Осваивать комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. Выполнять технически правильные игровые действия. Знать и соблюдать правила проведения соревнований
10	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных и районных командных и личных соревнованиях	Стремиться к высокому спортивному результату. Знать и соблюдать правила проведения соревнований
11	Основные соревнования	Принимать участие в командных и личных соревнованиях уровня Первенства субъекта Федерации	Стремиться к достижению высоких спортивных результатов. Знать и соблюдать правила проведения соревнований

Для отслеживания реализации программы и изучения степени освоения физической и тактико-технической подготовкой нами исследовались промежуточные результаты, которые обобщались в соответствии с контрольными нормативами, представленными в приложении 2.

В свою очередь, при разработке программы и ее реализации мы руководствовались учебно-методическим комплексом, который представили в приложении 3. Данные подобранные нами учебные пособия раскрывают историю гольфа, основную технику игры в него, правил безопасного поведения и особенности использования инвентаря.

Таким образом, нами разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по гольфу, которая направлена на формирование мотивации к ЗОЖ у младших школьников. Программа рассчитана на 4 года обучения и включает в себя в 1 классе 33 часа, а с 2 по 4 классы по 68 часов в год. Внеурочная деятельность с младшими школьниками рассчитана на реализацию трех разделов: «Знания о физической культуре и виде спорта», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование». В ходе реализации программы уделяется внимание не только развитию умений и навыков в области гольфа, но и совершенствуется общий уровень физического развития, развитию мотивации к основам ЗОЖ.

### 3.2 Дорожная карта мероприятий внедрения проекта программы внеурочной деятельности по гольфу в педагогическую практику

Для совершенствования проекта программы внеурочной деятельности по гольфу направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни необходимо осуществить комплекс мероприятий по его продвижению.

На данный момент с целью внедрения проекта программы внеурочной деятельности по гольфу направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни были осуществлены следующие мероприятия:

1. Публикация статьи в научном журнале «Студенческий» № 12 (140) на тему «Теоретические аспекты формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников».

2. Участие в CVI Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки», г. Новосибирск 14 октября 2021 г., публикация статьи «Гольф как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников».

3. Участие в IX Международной научно-практической конференции педагогов и студентов «Начальное образование сегодня и завтра».

4. Публикация статьи в научном журнале «Студенческий» № 13 (183) на тему «Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников».

Планомерное осуществление мероприятий по продвижению проекта увеличивает возможность внедрения программы внеурочной деятельности по гольфу направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни в педагогическую практику.

Среди возможных мероприятий по продвижению проекта программы внеурочной деятельности по гольфу могут быть мероприятия, представленные в таблице 17.

Таблица 17 – Дорожная карта проекта реализации программы

Мероприятие	Сроки проведения	Планируемые результаты
1	2	3
1. Подготовительный этап		
Проведение педагогического совета с целью ознакомления с программой и разработки плана совместной работы	Август	Создание рабочей группы с распределением обязанностей и сроков
Подбор педагогического состава, участвующего в реализации программы	Сентябрь	Составление списка кадрового обеспечения
Обсуждение партнеров-организаций, участвующих в реализации программы	Сентябрь	Составление и согласование списка партнеров-организаций
Обсуждение программы, составление плана-графика внеурочной деятельности	Август	Скорректированный учебный план-график
Коррекция проекта программы	Август-сентябрь	Текст скорректированной программы



Продолжение таблицы 17

1	2	3
Подготовка комплекта документов для реализации проекта	Сентябрь	Подготовка необходимого комплекта документов
2. Организационно-деятельностный этап		
Реализация программы в практике школы	Весь учебный год	Внедрение проекта программы в практике начальной школы
Организация предпроектного исследования (до внедрения программы) и повторного исследования (после реализации программы)	Октябрь, май	Результаты исследования
Взаимодействие с социальными партнерами проекта: Детские спортивные школы	В течение года	План взаимодействия, выступлений, мастер-классов
Взаимодействие с социальными партнерами проекта: школы города (участие в методических объединениях и трансляция опыта)	В течение года	Доклад для участия в методических объединениях
Взаимодействие с социальными партнерами проекта: ЮУрГГПУ (участие в конференциях, публикация программы)	В течение года	Публикация статей, рецензирование и публикация программы
3. Рефлексивно-оценочный этап		
Анализ внедрения программы	Май-июнь	Аналитическая справка
Обобщение опыта и составление рекомендаций по доработке образовательной программы	Май-июнь	рекомендации, корректирующие мероприятия

Таким образом, нами подобраны и систематизированы мероприятия, которые способствуют внедрению проекта программы, а также описаны меры, способствующие совершенствованию программы и процесса внеурочной деятельности.

#### Выводы по 3 главе

Обобщая вышесказанное, стоит отметить основные выводы.

Для успешного формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников нами разработана программа, которая реализуется во внеурочное время средствами гольфа. Программа рассчитана на 4 года

обучения и включает в себя 33 часов в год в 1 классе и по 68 часа в год в 2-4 классах. Внеурочная деятельность с младшими школьниками рассчитана на реализацию трех разделов: «Знания о физической культуре и виде спорта», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

В ходе реализации программы необходимо опираться на принципы, к которым относятся принцип системности, «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка, личностного подхода, комплексности методов психологического воздействия, принцип идентификации (персонификации), интерактивного обучения, последовательности, единства чувств и знаний.

Разработана дорожная карта мероприятий внедрения проекта. В ходе реализации и участия в мероприятиях по продвижению проекта стало создание модели проекта на первоначальном этапе исследования, оформлены исследовательские материалы в виде статей и докладов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подчеркнем, что в исследовании нами была поставлена цель, которая основывается на теоретическом обосновании проблемы формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы и разработки программы внеурочной деятельности по гольфу направленную на формирования мотивации к здоровому образу жизни. Для достижения поставленной цели нами обозначен ряд задач. Рассмотрим подробнее основные выводы по результатам решения их.

Итак, решая первую задачу, нами изучены труды педагогов и психологов (Э. Н. Вайнера, А. С. Вульфович, Ю. Д. Жилова, Э. М. Казина, Л. Г. Касьяновой, Ю. П. Лисицын, Н. Н. Малярчук, Г. М. Соловьева, Б. Н. Чумакова, Н. А. Фоминой и др.) и их подходы к пониманию понятий «мотивация», «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основываясь на них, мы пришли к выводу, что понятие «формирование мотивации к здоровому образу жизни» мы будем характеризовать как процесс побуждения ребенка к действиям, направленным на улучшение и поддержание состояния его здоровья, обеспечивающим его благополучие в окружающей среде.

Анализируя особенности формирования основ ЗОЖ у младших школьников, отметим, что процесс развития мотивации, как в и в любой другой деятельности, является неотъемлемой частью целостной и систематической работы педагога школы по здоровьесбережению. Одним из важнейших мотивов в процессе работы с детьми в данном направлении является стремление не только сохранять собственное здоровье, но и укреплять его ежедневно, что в последующем должно регулировать весь образ жизни личности. Основными составляющими, помогающими формировать основы здоровья у школьников, являются рациональная организация всего режима на день, правильного и сбалансированного питания, помогающего насыщать организм всеми необходимыми микроэлементами, оптимальное сочетание физической активности и

умственной деятельности, активное использование закаливающих мероприятий и занятий физической культурой и спортом, соблюдение гигиенических норм.

В свою очередь, решая вторую задачу, мы изучили с теоретической точки зрения спортивное направление «Гольф» как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности. Необходимо указать на тот факт, что во ФГОС НОО уделяется внимание значительному влиянию внеурочной деятельности на организацию образования в целом. В психолого-педагогической литературе описаны несколько направлений организации внеурочной деятельности, одним из которых является спортивно-оздоровительное направление, позволяющее организовывать работу, направленную на формирование мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальных классов общеобразовательной школы. Для работы с младшими школьниками во внеурочной деятельности нами выбран гольф. Данный выбор сделан в связи с тем, что этот вид спортивной игры является индивидуальным видом спортивной игры, сопровождающимся низким уровнем статической и динамической нагрузки на органы дыхания и сердечно-сосудистую систему ребенка. Такая характерная черта этого вида спорта как индивидуальность основывается на отсутствии физического контакта с соперником на протяжении всей игры.

В процессе решения третьей задачи нами было проведено предпроектное исследование, которое включало в себя два направления: изучение мотивации к ЗОЖ у детей 7-11 лет, анализ существующих программ формирования мотивации к основам ЗОЖ у обучающихся. Охарактеризуем основные выводы по каждому из направлений.

В ходе изучения мотивации к ЗОЖ у обучающихся начальной школы нами выделены три критерия исследования, к которым относятся когнитивный, эмоционально-волевой и деятельностный аспекты. Для изучения каждого из критериев мы подобрали ряд методик исследования, к которым относятся следующие:

- анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю. В. Науменко;
- анкета «Как я отношусь к своему здоровью» Л. В. Кошелевой;
- анкета «Мой режим дня» М. В. Гребневой.

По результатам исследования мотивации к здоровому образу жизни нами выявлено, что у большей части детей наблюдается преобладание критического уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни. Эти дети не знают основных принципов здорового образа жизни, не соблюдают данные основы в своей повседневной жизни. При сравнении двух исследуемых групп между собой по уровню мотивации к здоровому образу жизни с помощью *U*-критерия Манна-Уитни нами установлено наличие статистической незначимости, которое говорит об одинаковом уровне групп.

В рамках второго направления нами были изучены существующие программы направленные на формирования мотивации к здоровому образу жизни. Проанализированы программы спортивно-оздоровительного направления с точки зрения влияния программы на развитие составляющих мотивации к здоровому образу жизни. С помощью SWOT-анализа разобраны существующие риски и угрозы, которые были учтены при разработке собственной программы. Подытожив предыдущие выводы, нами было принято решение о разработке программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по гольфу, которая направлена на формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Решая четвертую задачу, нами разработана программа внеурочной деятельности по гольфу для обучающихся в возрасте 7–11 лет. Разработанная нами программа рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Занятия в рамках программы планируется проводить 1 час в неделю в 1 классе (33 часа за учебный год), со 2 по 4 класс включительно занятия организовывались два раза в неделю по одному часу, что за весь учебный год составляет 68 часов в каждом из классов. Цель работы по программы

внеурочной деятельности состоит в формировании физических качеств у обучающегося, развитии основ физического развития, здоровья, обогащении знаний о физической культуре тела в целом, а также основных движений. Внеурочная деятельность с младшими школьниками рассчитана на реализацию трех разделов: «Знания о физической культуре и виде спорта», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование». Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Таким образом, поставленная цель достигнута, задачи решены. Дальнейшие научные исследования целесообразно посвятить апробации разработанной программы в практике общеобразовательной школе и анализе эффективности ее реализации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтунина И. Р. Мотивы и мотивация социального поведения как проблема социально-психологических исследований / И. Р. Алтунина, Р. С. Немов // Современная социальная психология: теоретические подходы и социальные исследования. – 2009. – № 1. – С. 7 – 17.
2. Андреева И. Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников / И. Г. Андреева // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 4. – С. 64–73.
3. Андрианова О. Г. Воспитание основ здорового образа жизни у младших школьников в процессе внеурочной деятельности / О. Г. Андрианова // Инновационные воспитательные практики: детский сад, школа, вуз. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, 2021. – С. 229–232.
4. Атутова Е. Н. Здоровый образ жизни как основное условие безопасности жизнедеятельности обучающихся в курсе ОБЖ / Е. Н. Атутова // Наука через призму времени. – 2017. – № 1 (1). – С. 17–18.
5. Баковеев Ю. В. Воспитание ценности здорового образа жизни у младших школьников через здоровьесберегающие технологии / В. Ю. Баковеев // Актуальные проблемы воспитания в образовательной среде. Материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции. – Новочеркасск : Лик, 2017. – С. 62–65.
6. Белякова О. П. Формирование потребности в здоровом образе жизни школьников / О. П. Белякова // Сб. конф. НИЦ Социосфера. – 2012. – № 39. – С. 229–231.
7. Березина В. А. Формирование основ культуры здорового образа жизни в системе образования / В. А. Березина // Воспитание школьников. – 2015. – № 5. – С. 70–74.

8. Богачева Е. А. Формирование здорового образа жизни школьников на основе игровых физкультурно-оздоровительных технологий / Е. А. Богачева, Ф. И. Собянин // Вестник Белгородского института развития образования. – 2016. – № 2. – С. 106–114.
9. Боровская Л. А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / Л. А. Боровская // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2013. – № 2. – С. 97–102.
10. Бушенева И. С. Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников в современных российских условиях / И. С. Бушенева // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 274–281.
11. Вайнер Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
12. Варламова С. И. Здоровье наших учеников / С. И. Варламова // Начальная школа. – 2003. – № 2. – С. 65–66.
13. Владимирова Л. В. Формирование познавательной мотивации у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности / Л. В. Владимирова // Известия института педагогики и психологии образования. – 2020. – № 4. – С. 71–75.
14. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников: воспитательные результаты и эффект / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов // Директор школы. – 2009. – № 5. – С. 66–72.
15. Доброва Ю. В. Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста / Ю. В. Доброва // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 2. – С. 140–143.
16. Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС / Е. Б. Евладова // Воспитание школьников. – 2012. – № 3. – С. 15–26.



17. Елаева Е. Е. Формирование основ здорового образа жизни у обучающихся общеобразовательных школ / Е. Е. Елаева, Д. Ю. Крючков // Science Time. – 2015. – № 12 (24). – С. 217–221.
18. Елжова Н. В. Здоровый образ жизни в образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 215 с.
19. Зайцева Е. А. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Е. А. Зайцева, Е. М. Шишкова // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2011. – № 5 – 1. – С. 197–201.
20. Зайцева М. В. Формирование позитивного отношения к здоровью у младших школьников / М. В. Зайцева // Социальные отношения. – 2019. – № 2 (29). – С. 6–16.
21. Зайцева С. А. Развитие представлений о здоровом образе жизни (здоровьесбережению) у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности / С. А. Зайцева, О. В. Колесова // Балканское научное обозрение. – 2020. – № 2 (8). – С. 27–30.
22. Замалетдинова И. И. Формирование основ ЗОЖ у младших школьников, оказавшихся в трудной жизненной ситуации / И. И. Замалетдинова, Н. Н. Калацкая // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4. – С. 512–513.
23. Звездина М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М. Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – № 8 (20). – С. 8–23.
24. Ильин Е. П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 489 с.
25. Карабут Р. В. Здоровый образ жизни и состояние здоровья школьников / Р. В. Карабут // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – С. 46 – 51.
26. Кичатинов Л. П. Формирование мотивов деятельности школьников / Л. П. Кичатинов. – Харьков : Юго-Восток, 2001. – 122 с.

27. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Академия, 2005. – 173 с.
28. Козлова Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова // Молодой ученый. – 2014. – № 10 (69). – С. 387–389.
29. Кузьмина Н. В. Формирование здорового образа жизни школьников как приоритетная задача современного образования / Н. В. Кузьмина, А. Г. Колчина // Коррекционная педагогика. – 2017. – № 1 (январь-март). – С. 9–15.
30. Куинджи Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников : метод, пособие / Н. Н. Куинджи. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 139 с.
31. Леушина М. Л. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни школьников в контексте современной образовательной парадигмы / М. Л. Леушина // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5 – 1 (112). – С. 88–92.
32. Леушина М. Л. Значение мотивационно-потребностной сферы старшеклассников в педагогической системе формирования их готовности к здоровому образу жизни / М. Л. Леушина // Символ науки. – 2016. – № 7 – 1 (19). – С. 114–117.
33. Макеева А. Г. Образовательные технологии формирования у школьников основ культуры здоровья / А. Г. Макеева // Воспитание школьников. – 2017. – № 4. – С. 56–62.
34. Малафеева С. Н. Сравнительный анализ результатов формирования здорового образа жизни у младших школьников и педагогов / С. Н. Малафеева, Н. А. Вершинина // Специальное образование. – 2016. – № 3 (43). – С. 50–59.

35. Малафеева С. Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С. Н. Малафеева, Н. А. Вершинина // Специальное образование. – 2014. – № 2. – С. 30–40.
36. Малярчук Н. Н. Воспитание как социокультурный контекст здоровьесозидающей позиции индивидуума / Н. Н. Малярчук, А. Г. Маджуга, Р. Р. Агзамов // Педагогика. – 2017. – № 10. – С. 56–62.
37. Марков К. К. Формирование навыков здорового образа жизни и психомоторных качеств у учащихся младшего школьного возраста / К. К. Марков, М. Д. Кудрявцев, Т. Д. Лампетова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 17–19.
38. Матюхина М. В. Мотивация учения младших школьников / М. В. Матюхина. – Москва : Прогресс, 2004. – 278 с.
39. Миронова Е. В. Педагогически организованный процесс самопознания как основа формирования здорового образа жизни школьников / Е. В. Миронова, И. А. Кудряшова // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2009. – № 16. – С. 211–219.
40. Нуруллина Г. Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников / Г. Г. Нуруллина // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 1 (7). – С. 164–167.
41. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка : 100000 слов, терминов и выражений / С. И. Ожегов. – Москва : Мир и образование, 2015. – 1375 с.
42. Осипов А. Н. Формирование здорового образа жизни школьников на основе мотивационного комплекса / А. Н. Осипов // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 4 (23). – С. 143–145.
43. Отрадная Е. М. Роль внеурочной деятельности в начальной школе / Е. М. Отрадная // Начальная школа. – 2012. – № 4. – С. 15–18.

44. Панина А. Е. Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников в процессе использования социальной рекламы / А. Е. Панина // Вопросы педагогики. – 2021. – № 7. – С. 223–234.
45. Пехарева С. В. Формирование здорового способа жизни у детей школьного возраста / С. В. Пехарева // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 84–87.
46. Рамазанова Э. А. Особенности внеурочной деятельности младших школьников / Э. А. Рамазанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 49 – 1. С. 235–240.
47. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни : учеб.пособие для студентов вузов / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 255 с.
48. Саракаева С. А. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни / С. А. Саракаева, Х. М. Сокаев // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – № 2 (23). – С. 317–320.
49. Сарсембенова Г. Д. Особенности организации внеурочной работы в начальной школе / Г. Д. Сарсембенова, А. Д. Абилхаева // Молодой ученый. – 2016. – № 21. – С. 916–919.
50. Сергеева Б. В. Система организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе / Б. В. Сергеева, Д. А. Игнатова // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 4 (34). – С. 209–214.
51. Сергеева Б. В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников / Б. В. Сергеева // Проблемы педагогики: научно-методический журнал. – 2017. – № 1 (24). – С. 18–20.
52. Сорокина В. М. Формирование у школьников отношения к здоровому образу жизни / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 68–72.

53. Тома Ж. В. Здоровьесберегающая компетентность родителей в формировании основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста / Ж. В. Тома, О. Н. Опарина, С. Е. Лазарева // Современный ученый. – 2019. – № 2. – С. 144–148.

54. Торыбаева Ж. З. Проблемы внедрения технологий формирования здорового образа жизни школьников / Ж. З. Торыбаева, К. М. Лаханова, Ж. К. Дуйсенова // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 9-1. – С. 112–116.

55. Турсумбекова С. В. Педагогические предпосылки формирования основ здорового образа жизни детей 8–9 лет в образовательном процессе по физической культуре / С. М. Турсунбекова // Наука и новые технологии. – 2012. – № 8. – С. 259–262.

56. Харитоновна Е. Н. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор повышения эффективности учебного процесса в школе / Е. Н. Харитоновна // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 76–79.

57. Чедов К. В. К вопросу о сущности культуры здоровья обучающихся / К. В. Чедов // Инновации в образовании. – 2018. – № 2. – С. 139–144.

58. Черникова Е. Б. Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников / Е. Б. Черникова // Образование и общество. – 2009. – № 6. – С. 12–18.

59. Шавенцова А. А. Формирование знаний об основах здорового образа жизни у младших школьников / А. А. Шавенцова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 11-8. – С. 132–135.

60. Юрченко М. В. Модель развития преимственности формирования здорового образа жизни детей в системе «ДОУ – начальная школа» / М. В. Юрченко // Образование и наука. Известия УрО РАО. – 2007. – № 4 (46). – С. 105–112.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Диагностический инструментарий исследования

Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Автор – Ю. В. Науменко)

Цель анкеты «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю. В. Науменко – выявить уровень сформированности знаний младших школьников о здоровом образе жизни.

Детям предлагается подобрать подходящий вариант для решения предложенных ситуаций из жизни детей по разделам:

- правила пользования средствами гигиены;
- организация режима питания;
- правила гигиены;
- правила оказания первой помощи;
- осознание личностной ценности здоровья;
- оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья;
- соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни;
- оценка личностной значимости мероприятий, которые проводятся в школе для формирования здорового образа жизни.

Уровень сформированности знаний младших школьников о здоровом образе жизни определяется по совокупности полученных ответов.

65–77 баллов: оптимальный уровень знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни – дети знают правила гигиены и как пользоваться средствами гигиены, знакомы с правильной организацией режима питания, знают, как оказать первую помощь, осознают личностную ценность здоровья, и значимость своего поведения в охране и укреплении здоровья, высоко ценят мероприятия, которые проводятся в школе для формирования здорового образа жизни.

46–64 балла: допустимый уровень знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни – дети в целом знают правила гигиены и как пользоваться средствами гигиены, но иногда забывают некоторые детали, слышали о правильной организации режима питания, знают о необходимости оказания первой медицинской помощи, но не знают процедуры ее оказания, осознают личностную ценность здоровья, но не могут оценить значение своего поведения в охране и укреплении здоровья, с интересом относятся к мероприятиям валеологического направления.

21–45 баллов: критический уровень знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни – дети знают о существовании правил гигиены, но не знают в каких случаях их необходимо соблюдать, не знают о правильной организации режима питания, не знают правил оказания первой медицинской помощи, не осознают личностной ценности здоровья и не могут оценить значение своего поведения в охране и укреплении здоровья, не испытывают интереса к мероприятиям валеологического направления.

Анкета «Как я отношусь к своему здоровью» Л. В. Кошелевой.

Цель анкеты – выявить уровень сформированности положительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Исследование проводилось в групповой форме, детям было предложено прочитать 8 вопросов и выбрать из трех утверждений одно верное. Уровень отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни определяется по совокупности полученных ответов.

Оптимальный уровень отношения к своему здоровью (18–20 баллов) – дети положительно относятся к необходимости сохранения своего здоровья, понимают его ценность и осознают зависимость здоровья от соблюдения требований гигиены, режима дня, правильного питания и занятий физкультурой, их интересуют вопросы, связанные с возможностями сохранения здоровья.

Допустимый уровень отношения к своему здоровью (14–17 баллов) – дети положительно относятся к необходимости сохранения своего здоровья,

но не всегда могут осознать зависимость здоровья от соблюдения требований гигиены, режима дня, правильного питания и занятий физкультурой, их мало интересуют вопросы, связанные с возможностями сохранения здоровья.

Критический уровень отношения к своему здоровью (10–13 баллов) – дети равнодушно относятся к необходимости сохранения своего здоровья, не интересуются вопросами, связанными с возможностями сохранения здоровья, не видят зависимости между своим здоровьем и соблюдением требований гигиены, режима дня, правильного питания и занятий физкультурой.

1. Ты считаешь себя здоровым человеком?

– ДА

– НЕТ

2. Выбери, что самое главное для здоровья?

– Режим дня

– Правильное питание

– Прогулки

– Гигиена

– Здоровый сон

– Закаливание

– Всё перечисленное выше

3. Ты соблюдаешь режим дня?

– ДА

– НЕТ

– НЕ ВСЕГДА

4. Ты ложишься спать в 21 час?

– ДА

– НЕТ

– НЕ ВСЕГДА

5. Ты чистишь зубы утром и вечером?



– ДА

– НЕТ

– НЕ ВСЕГДА

6.Твой день начинается с зарядки?

– ДА

– НЕТ

7.Ты смотришь телевизор больше 30 минут в день?

– ДА

– НЕТ

8.Ты каждый день выходишь на прогулку?

– ДА

– НЕТ

– НЕ ВСЕГДА.

Анкета «Мой режим дня» М. В. Гребневой.

Цель анкеты «Мой режим дня» М. В. Гребневой – выявить уровень реализации навыков здорового образа жизни в повседневной жизни у младших школьников.

Исследование проводилось в групповой форме, детям было предложено ответить на 10 вопросов анкеты, выбрав один из трех предложенных вариантов.

Уровень реализации навыков здорового образа жизни в повседневной жизни у младших школьников определяется по совокупности полученных ответов.

Оптимальный уровень реализации навыков здорового образа жизни (18–20 баллов) – дети не только знают, но и соблюдают оптимальный режим дня, стараются чередовать учебные нагрузки и отдых, предпочитая двигательную активность, понимают необходимость рациональной организации режима питания для здорового образа жизни и придерживаются его.

Допустимый уровень реализации навыков здорового образа жизни (14–17 баллов) – дети знают о необходимости соблюдения режима дня, но у них не всегда получается самостоятельно чередовать учебные нагрузки и отдых, они больше времени уделяют играм за ПК и просмотру телепередач, чем двигательной активности, понимают необходимость рациональной организации режима питания для здорового образа жизни, но не всегда его придерживаются без контроля со стороны взрослых.

Критический уровень реализации навыков здорового образа жизни (10–13 баллов) – дети не соблюдают режим дня, не чередуют учебные нагрузки и отдых, у них отсутствует двигательная активность, большая часть времени уделяется играм за ПК и просмотру телепередач, нет рациональной организации режима питания.

Ф. И. учащегося \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) иногда;
- г) никогда.

2. Завтракаете ли вы утром?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда;

3. В какое время вы обычно учите уроки?

- а) сразу, как прихожу из школы;
- б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;
- в) обедаю и сажусь за уроки.

4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?

- а) до 1 часа;

- б) 1 – 2 часа;
  - в) 2 – 3 часа;
  - г) 3 – 4 часа 5.
5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?
- а) всегда;
  - б) иногда;
  - в) никогда.
6. Вы ложитесь спать?
- а) в 21 – 22.00;
  - б) в 22 – 23.00;
  - в) после 23.00
  - г) после 23.00.
7. Как часто вы просыпаетесь, не выспавшись?
- а) всегда;
  - б) иногда;
  - в) никогда.
8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
- а) 1–2 часа;
  - б) 3–4 часа;
  - в) все свободное время.
9. Как обычно вы проводите воскресный день?
- а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;
  - б) слоняюсь по дому;
  - в) гуляю, занимаюсь спортом;
  - г) другое (укажите что именно).
10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день?
- а) всегда;
  - б) иногда;
  - в) никогда.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в моей семье»  
И. В. Чупаха.

Цель анкеты – изучить ценностное отношение родителей к здоровому образу жизни и их роль в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось в групповой форме, родителям было предложено ответить на 10 вопросов, ответив на вопросы анкеты «да» или «нет».

Уровень ценностного отношения родителей к здоровому образу жизни определяется по совокупности полученных ответов.

Оптимальный уровень ценностного отношения родителей к здоровому образу жизни (18 – 20 баллов) – родители положительно относятся к необходимости сохранения как своего здоровья, так и здоровья своих детей, рационально организуют режим дня в семье, придерживаются правильного питания и приучают у нему своих детей, понимают необходимость занятия физкультурой и прививают навыки занятия спортом детям, стараются заинтересовать детей темами валеологической направленности, активно сотрудничают со школой, принимают участия в валеологических мероприятиях.

Допустимый уровень ценностного отношения родителей к здоровому образу жизни (14 – 17 баллов) – родители не отрицают необходимости сохранения как своего здоровья, так и здоровья своих детей, но им не всегда удается рационально организовать режим дня в семье, они знают о правильном питании, но не всегда его придерживаются и позволяют это делать детям, понимают необходимость занятия физкультурой, но сами занимаются ей эпизодически, не настаивая на том, чтобы дети регулярно делали физические упражнения, проявляют интерес к темам и мероприятиям валеологической направленности, но не всегда принимают в них участие.

Критический уровень ценностного отношения родителей к здоровому образу жизни (10–13 баллов) – родители равнодушно относятся к проблеме

здорового образа жизни, как своего, так и своих детей, не считают нужным придерживаться определенного режима дня в семье, не видят необходимости в организации правильного питания в своей семье, у них отсутствует желание заниматься физкультурой и они не прививают своим детям стремления к занятию спортом, сами не интересуются и не стараются заинтересовать своих детей темами валеологической направленности, не сотрудничают со школой при проведении валеологических мероприятий.

1. Болел ли Ваш ребенок за последние 6–12 мес.?
2. Причина болезни?
3. Соблюдает ребенок режим дня?
4. Делает ли Ваш ребенок утреннюю гимнастику?
5. Зубы чистит каждый день?
6. На свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов?
7. Ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько?
8. Вы одеваете его по погоде?
9. Посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью?
10. Есть в домашней библиотеке книги о здоровье, кроме «Мойдодыра»?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени начального общего образования

№	Норматив	Класс	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«отл.»	«хор.»	«удов.»	«отл.»	«хор.»	«удов.»
1.	Прокручивание гимнастической палки снизу в верх через голову прямыми руками, держась: а) за края, б) отступя на 5 см от края, в) отступя на 10 см от края.	1	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		2	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		3-4	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
2.	Броски теннисного мяча на точность попадания в мишень 1х1 на стене с расстояния 1 кл. – 2 м, 2 кл. – 3 м, 3-4 кл. – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	4	3	2	3	2	1
3.	Набрасывание левой (правой) рукой резинового кольца на вертикальную стойку высотой 30 см с расстояний: 1 кл. – 2 м, 2 кл. – 3 м, 3-4 кл. – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	4	3	2	3	2	1
4.	Демонстрация на оценку техники выполнения полного свинга клюшкой: 1 кл. – без мяча, 2 кл. – с волейб. мячом, 3-4 кл. – с резинов. мячом. (Сумма баллов в 3-х попытках)	1	14	11	8	13	10	7
		2	14	11	8	13	10	7
		3-4	14	11	8	13	10	7

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Баранчуков С. В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / С. В. Баранчуков, Е. Н. Федоров, А. Л. Николов, С. А. Спицин, В. И. Федоров. – Санкт-Петербург : АДИА-М+ДЕАН, 1997. – 75 с.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих / Б. Галлахер, Марк Уилсон. – Москва : Гранд-Фаир, 2005. – 191 с.
3. Гольф: полная энциклопедия / авт.-сост. Ник Эдмунд. – Москва : АСТ ; Астрель, 2007. – 400 с.
4. Девис К. Анатомия гольфа / К. Девис. – Минск : Попурри, 2011 – 200 с.
5. Корольков А. Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольффу для детско-юношеских спортивных школ / А. Н. Корольков // Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика. – 2010. – № 1-2. – С. 60-63.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и Спорт, 2008. – 544 с.
7. Матершев И. А. Книга о гольфе / И. А. Матершев. – Краснодар : Парабеллум, 2010. – 192 с.
8. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : моногр. / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физ. культура, 2010. – 230 с.
9. Профессиональный спорт / Под ред. С. И. Гуськов, В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 391 с.
10. Сандерс В. Гольф: полное руководство по игре в гольф / В. Сандерс. – Москва : Terra-спорт: Олимпия Press, 2003. – 219 с.
11. Яковлев Б. А. Мини-гольф: для начинающих / Б. А. Яковлев. – Москва : Центр исслед. и статистики науки, 2002. – 23 с.