



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Формирование ценностного отношения к физической культуре
у младших школьников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Образование в области безопасности жизнедеятельности
и физической культуры»
Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:
__ 71,87% __ авторского текста

Работа *режиссирована* к защите
« 21 » *01* 2022 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:
студент ЗФ-314-212-2-1 группы
Нагорнов Павел Дмитриевич

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор
Тюмасева Зоя Ивановна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	9
1.1. Педагогические основы изучения понятия «формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников»	9
1.2. Система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников	22
1.3. Педагогические условия реализации системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников	31
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	40
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	41
2.1. Цель, задачи и методы экспериментальной работы	41
2.2. Реализация системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников	43
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы	52
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	73

ВВЕДЕНИЕ

Проблема отношения младших школьников к физической культуре является актуальной, так как наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья в современных социально-экономических условиях всех субъектов образовательного процесса [33].

По данным Министерства здравоохранения и Госэпидемнадзора РФ, всего 14% детей практически здоровы, в 50% случаях имеют функциональные отклонения и 30–40% детей имеют хронические заболевания. За время обучения в школе здоровье детей ухудшается примерно в 4 раза. Состояние здоровья человека зависит от множества факторов, в том числе от образа и стиля жизни. Одной из главных составляющих здорового образа жизни и ее стиля, особенно в школьный период, является сформированная полноценная физкультурно-оздоровительная деятельность. Вместе с тем, в отечественной педагогической практике до сих пор не удается успешно решить эту социально-педагогическую задачу, о чем свидетельствует факт возрастания числа детей с ослабленным здоровьем. Ухудшение здоровья учащихся в условиях обострения социальных, экономических и экологических проблем свидетельствует о несостоятельности физического воспитания школьников, ориентирующего их в основном на выполнение нормативов физической и технической подготовленности и мало учитывающего интересы и потребности самих учеников.

Прогрессирующие ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения делает актуальной тему поиска современных подходов в решении задач по формированию положительного отношения детей к физической культуре, к самостоятельным занятиям во внеурочное время [76]. Проблеме самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников посвящены научные исследования Ю. В. Смирнова [64]. Однако вопросы организации самостоятельных занятий в начальной школе раскрыты не в полном объеме, поэтому изучение этого вопроса позволит увеличить интерес к дви-

гательной активности учащихся. Данная проблема зависит, прежде всего, от успешной разработки теоретических основ и практической технологии организации самостоятельной двигательной деятельности учащихся 1–4 классов с учётом их возрастных особенностей. С началом учебы значительно растёт объем умственного труда детей и в тоже время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности [13].

Младший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных для развития двигательных качеств, формирования умений и навыков здорового образа жизни [81]. Особенно важным является изменение учебно-воспитательного процесса с таким расчётом, чтобы любой учебный предмет способствовал не только интеллектуальному развитию ребёнка, но и сохранению физического и соматического здоровья. Школьные занятия не должны снижать адаптивные способности детей. Для решения этой задачи урок физической культуры должен иметь ярко выраженную инструктивную направленность на организацию самостоятельной учебной деятельности учащихся.

В настоящее время недостаточно форм привлечения детей к занятиям физической культурой, в том числе в домашних условиях. Дети младшего школьного возраста с высоким интересом посещают спортивные секции, уроки физической культуры. Однако, учителя мало уделяют внимание двигательной активности. Дети младшего возраста легкоранимы и восприимчивы.

Исследования многих ученых подтверждают, что необходимо мотивировать детей заниматься физической культурой.

Это позволяет выделить **противоречие** между необходимостью включения учителя в процесс мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и недостаточным количеством новых

форм организации и методов физического воспитания, а также вовлеченностью родителей в процесс физического воспитания детей.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать систему формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся общеобразовательной организации.

Предмет исследования: процесс формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Гипотеза исследования: формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников будет успешным, если:

- на основе системного и личностно-ориентированного подходов будет разработана система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников в единстве целевого, содержательного, процессуального и результативно-диагностического компонентов;

- выявлен и реализован комплекс педагогических условий.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой были определены **задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

2. Уточнить понятие «формирование ценностного отношения к физической культуре».

3. На основе системного и личностно-ориентированного подходов разработать систему формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

4. Выявить педагогические условия эффективного функционирования системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

Труды ученых, разрабатывающих медико-педагогическое сопровождение здоровьесбережения детей образовательных организаций учёных (В. С. Деркунская, Л. И. Пономарева, С. В. Романова, Н. Я. Прокопьев, В. С. Ерженин и др.), здоровьесберегающие технологии (З. И. Тюмасаева, И. Л. Орехова, Н. Н. Малярчук, Н. В. Третьякова, Т. Ф. Орехова и др.).

Значимым для нашего исследования явился анализ ряда программ, направленных на укрепление и сохранение здоровья (В. И. Лях, А. А. Зданевич, Л. Г. Татарникова, Л. И. Пономарева, Е. Г. Кушнина, Д. В. Натарева и др.); на совершенствование физической подготовки учащихся младших классов (Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов).

Методы исследования:

- 1) теоретические: анализ научно-методической литературы;
- 2) эмпирические: естественный педагогический эксперимент;
- 3) методы математической обработки результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- проанализирована психолого-педагогическая и валеологическая литература с целью изучения состояния проблемы физического воспитания учащихся младших классов;
- рассмотрены методы, формы и средства обучения обучающихся на уроках физкультуры;
- разработана и апробирована система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников;
- представлено состояние уровня отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни как личностным ценностям;
- представлено состояние уровня развития ценностных ориентаций по физической культуре у младших школьников;
- реализован комплекс педагогических условий, направленных на стимулирование двигательной активности учащихся начальных классов;

– представлена динамика формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данное исследование может активно использоваться педагогами и родителями для привлечения младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой.

Научная новизна исследования заключается в том, что в нем:

– уточнены понятия «ценностное отношение к физической культуре у младших школьников», «педагогическая система»;

– созданы условия поливариантного физкультурного воздействия на личность ребенка со стороны учителя физической культуры, а также и родителей;

– разработана система формирования ценностных отношений к физической культуре у младших школьников, состоящая из целевого, содержательного, процессуального и результативно-диагностического блоков;

– выделены особенности содержания образовательного процесса, направленного на формирование ценностных отношений к физической культуре у детей младшего школьного возраста;

– выявлены педагогические условия реализации системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечиваются реализацией научной методологии; соответствием структуры и содержания исследования его целям и задачам; преемственностью и последовательностью в реализации исходных теоретических положений; длительным характером изучения педагогической практики и организации опытно-экспериментальной работы в младших классах; соответствием методов исследования его предмету и задачам; использованием адекватного диагностического инструментария; грамотным анализом опытных данных.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в образовательном процессе МАОУ СОШ № 1 г. Белоярский, Белоярского района, Ханты-Мансийского автономного округа.

Положения, выносимые на защиту:

1. Система формирования ценностных отношений к физической культуре у младших школьников, состоящая из целевого, содержательного, процессуального и результативно-диагностического блоков.

2. Комплекс педагогических условий: учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; взаимодействие с семьями обучающихся; организация работы по формированию ценностного отношения к физической культуре у обучающихся на уроках и внеклассных занятиях, которые повышают эффективность реализации системы.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), объединяющих 6 параграфов, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Педагогические основы изучения понятия «формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников»

Феномен ценностного отношения личности к физической культуре становится одним из обязательных условий сохранения здоровья человека в условиях наступившего глобального экологического кризиса. Особенно актуальным становится вопрос формирования у подрастающего поколения соответствующих установок на сохранение и поддержание собственного здоровья.

Ценность, которая признается всеми без исключения – это здоровье человека. В работах ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН подмечается, что за последние 10 лет заболеваемость у младших школьников увеличилась на 89%. Анализируя работы ученых (З. И. Тюмасева, Н. А. Голиков, М. М. Безруких и др.) показывает, что проблема нарастает с переходом детей из класса в класс. Эти и другие негативные тенденции являются результатом не только тяжелого социального кризиса, но и недостатком в организации школьного обучения [77].

Здоровье является главным условием полноценной жизни человека и в немаловажной степени устанавливается личной ответственностью за его благополучие. Осознание того, что необходимо вести здоровый и активный образ жизни – ядро здоровья каждого человека.

Проблема формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников на сегодняшний день является одной из актуальных для современной российской системы образования. Содержание термина «ценностное отношение к физической культуре у младших школьни-

ков» опирается на такие понятия, как «ценность», «ценностное отношение», «физическая культура». Таким образом, чтобы понять сущность ценностного отношения к физической культуре у младших школьников необходимо раскрыть содержание данных категорий.

Анализ теоретических источников позволяет выделить несколько подходов к определению понятия «ценность».

Понятие «ценность» трактуется по-разному. Одни ученые сводят его к объектам окружающего мира, при этом отмечают положительные или отрицательные значения для человека и общества, например, добро, благо, зло, прекрасное и безобразное, которые проявляются в явлениях общественной жизни и природы. В. А. Слостёнин пишет о том, что: «...ценность того или иного объекта определяется в процессе его оценки личностью, которая выступает средством сознания значимости предмета для удовлетворения её потребностей» [60].

По мнению М. Вебера – ценность – термин, свободно употребляемый в философской и социологической культуре для указания на человеческое, культурное, социальное значение обусловленных явлений реальности. В этом случае, следует отметить, что многообразие предметов деятельности человека, а также их взаимоотношения с окружающимися могут выступать как предметные ценности в качестве объектов ценностного отношения, другими словами восприниматься в смысле красоты либо безобразия, блага и зла, правды либо не правды, справедливого либо не справедливого, разрешенного либо запрещенного и так далее. Методы и критерии, на основании которых выполняются сами упражнения оценивания надлежащих явлений, укрепляются в общественном сознании и культуре как «субъективные ценности» (цели и планы, императивы и запреты, установки и оценки, воплощенные в форме нормативных представлений), выступая ориентирами работы человека [8].

В. П. Тугаринов дает такое определение: «Ценности – явления природы и их свойства, предметы, которые необходимы (приятны, наблюдаемы, полезны и прочее) людям обусловленного общества или класса и определенной личности в качестве средств удовлетворения их интересов и потребностей, а также пробуждения и идеи в качестве цели, нормы или идеала» [74]. В следствии этого мы можем сказать, что автор в качестве критерия ценности называет их необходимость для удовлетворения нужд.

По М. П. Осиповой «Ценность – это то, что чувства людей диктуют признавать главным над всем и к чему можно стремиться с признанием, уважением, почтением» [51]. Таким образом, представляется, что ценности относятся не только к усвоенному, но и к тому, к чему нужно стремиться.

Сообразно определению С. И. Маслова, под ценностью мы станем понимать полезное значение духовных и материальных объектов мира исходя из убеждений, удовлетворяющих духовные материальные потребности личности и общества. Внешние значения выступают как характеристики предмета либо явления. Но, они присущи ему не от природы, не столько в силу внутренней структуры объекта самого по себе, а потому, он вовлечен в сферу общественного бытия человека и стал носителем определенных социальных отношений. По отношению к субъекту (человеку) ценности служат как объекты его интересов, а для его сознания осуществляют роль повседневных ориентиров в социальной и предметной действительности, обозначений его разнообразных практических отношений к окружающим явлениям и предметам [43].

В предоставленном определении рассказывается о позитивном или же отрицательном смысле значения.

Между безгранично большим количеством сведений можно отметить малозначительное количество событий или явлений, сохраняющих позитивное значение в течение всех эпох и всех народов (общечеловеческих непреходящих ценностей): самочувствие, жизнь, работа и т.д. Несмотря на это,

философская наука располагает своими категориями, обозначающие ценностно-высшее, например, красота воспринимается как эстетически высочайшее; истину можно воспринимать как высочайшее значение в знании; справедливость имеет высочайшее значение в общественных отношениях. Таким образом, названная группа ценностей является безусловной, высочайшей, приоритетной системой основных ценностей, зависящих от профессиональной и социальной принадлежности, особенностей характера личности и прочих факторов.

Задача образовательных организаций – сформировать адекватную систему базовых ценностей у подрастающего поколения, которая соответствует современному обществу. Эта система должна быть универсальной, а также ориентированной на личность, поскольку, у каждого человека есть своя система ценностных ориентаций в зависимости от возможностей и профессиональной принадлежности.

Для целенаправленной и действенной реализации ценностей в образовательном процессе важна их классификация. В аксиологии есть большое количество классификаций ценностей. Рассмотрим наиболее важные из них.

Ф. Анасимов выделяет следующие группы ценностей такие как:

- высочайшие ценности бытия – человечество, например, как из популярных образований галактической эволюции наиболее высочайшим образованием остаются люди, население земли как конфигурация коллективной цивилизации. Все иные считаются такими только лишь, потому что обеспечивают жизнь и современное становление человечества;
- ценности материальной жизни: природные ресурсы, орудия, работа и продукты труда, нужные для бытия населения земли и его воспроизводства;
- ценности социальной жизни: любые публичные образования, образующиеся в ходе современного становления населения земли, публичные ВУЗы, необходимые для жизнедеятельности общества (государство, нация, семья, класс и т.д.);

- ценности культуры и духовной жизни: философские, эстетические, нравственные, научные знания и другие нормы, представления, идеи, идеалы, призванные удовлетворить духовные потребности людей [1].

В соответствии с предоставленной квалификацией первая группа ценностей не расположена в одном ряду с остальными, так как она относится к формальной стороне ценностей.

В. П. Тугаринов классифицирует ценности. В один большой класс он выделяет абсолютную ценность – жизнь. При чем, в ценность жизнь В. П. Тугаринов включает здоровье, радость жизни, природу и т.д. Другой класс ценностей – это ценности культуры: социально-политические, материальные и духовные. Человека он считает высшей ценностью [74].

Анализ аксиологической литературы позволяет нам распределить ценности по следующим группам: нравственные, социальные, интеллектуальные, религиозные, материальные, эстетические, валеологические.

К нравственным необходимо отнести мир, верность, добро, свобода, милосердие, благодарность, долг, честность и др.

Социальные: Отечество, семья, дружба, человечество, этнос, общение и др.

Интеллектуальные: знание, истина, творчество, познание.

Религиозные: гармония, красота и др.

Материальные ценности удовлетворяют материальные потребности человека. Они обеспечивают физическое развитие человека; удовлетворяют потребность в жилье, питании, одежде, служат средствами производства. Материальные ценности проявляются в жилье, природных ресурсах и явлениях, одежде, орудиях труда, технике, мебели, посуде и т.д.

Валеологические: здоровье, жизнь, сон, природа. Валеологические ценности теснейшим образом связаны с человеком.

Проанализировав толкования понятий «ценность», мы можем сделать вывод, что ценности являются способностью идей и вещей служить значимым средством для удовлетворения потребностей отдельных индивидов.

В дальнейшей работе мы будем рассматривать ценность как способность идей и вещей служить значимым средством для удовлетворения потребностей отдельных индивидов.

В философии содержание понятия «ценностное отношение» понимается как взаимосвязь всех явлений, отражение единства потребностей или нужды личности. Оно характеризует связь внутреннего и внешнего, объективного и субъективного и концентрирует направленность человека на предметы ценности. С их помощью личность осуществляет свои ценностные отношения, объективирует свои потребности [54].

Философы выделяют 2 значения существования ценностного отношения человека: нижний – социально-психологический – переживаемый, но не осознаваемый, создаваемый не лишь только в процессе переживания, но и в процессе осмысления реальности. В данном пространстве актуальными элементами выступают: познание как понимание беспристрастной ценности; переживание данной ценности как потребности; надобность, которая мотивирует поведение человека и на базе которой прогнозируется его поведение [16].

В своей работе Н. И. Кривых пишет, что ценностное отношение является избирательной, устойчивой, предпочтительной связью субъекта с объектом окружающего мира, который приобретает личностный смысл, что-то значимое для жизни отдельного человека [35].

По данным Н. А. Арсеновой, ценностное отношение – это субъективное отражение объективной действительности, которое указывает на многообразные связи человека с миром. Социологическая концепция ценностей М. Вебера доказывает, что ценность – это норма, которая имеет большую значимость для социального субъекта и является историческим выражением общих установок своего времени [27].

Г. И. Чижакова и В. А. Слостёнин под ценностным отношением понимают внутреннюю позицию личности. Эта позиция отражает взаимосвязь со-

циальных и личностных значений. Личность формируется на основе личностного опыта, а также в процессе своей деятельности и общения [55].

Ценностное отношение – это сложная система, которая состоит из взаимообусловленных и взаимосвязанных компонентов. В. П. Тугаринов отмечал, что такие понятия как «ценностное отношение» и «ценность», должны глубоко изучаться. Рассматривая ценностное отношение, он выделял две «ступени». На одной «ступени» находятся интересы, потребности и цели, на второй «ступени» – акты жизни человека, которые проявляются через «оценки и практики, акты познания, соединенные в один узел, однако внутренне различающиеся между собой» [74].

В. Н. Мясищев оценивает типы ценностного отношения:

- к людям, появлением социума;
- к миру вещей, появлением природы;
- к самому себе [11].

Таким образом, ценностное отношение содержит целостную структуру и существует в качестве проективной действительности, которая сводит личное понимание с общественным, объективную реальность с субъективной. Анализируя динамику становления ценностного отношения, В. Н. Мясищев обусловил и уровни его становления [11]:

- условно-рефлекторный, характеризующийся пребыванием начальных (положительных или же отрицательных) реакций на любые раздражители;
- конкретно-эмоциональный, где реакции вызываются символически и выражаются отношением любви, вражды, привычки, страха и т.д.;
- конкретно-личностный, образующийся в деятельности и отражающий избирательные отношения к находящемуся вокруг миру;
- собственно-духовный, на котором моральные законы, социальные нормы становятся внутренними регуляторами поведения личности.

«Ценностные отношения» – это принцип связи объектов звания с ценностями, введенный в науку Г. Риккертом и развитым М. Вебером.

Г. Риккерт считал принцип отношения к ценностям важным в процессе образования и идеографических, то есть индивидуализирующих, мнений и суждений.

М. Вебер в своих размышлениях выделяет «этапы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни»:

На первом этапе школьник получает «сложное ощущение», «волнение» и принимает это понятие как неизбежную необходимость в его индивидуальном плане.

На втором этапе происходит преобразование первоначальной (волевой) оценки в ценность. Если соотнести субъект с определенной системой ценностей, ученик как бы доводит «до своего сознания и сознания других людей» его личную и «неповторимую» форму, в которой будет воплощено ценностное содержание исследуемого объекта. В нашем случае – это ценностное отношение к физической культуре.

Анализ трактовок понятия «ценностное отношение» показал, что это значимая для субъекта направленность на объект, в качестве которого выступают не только материальные предметы, но и феномены культуры, духовные ценности, другие личности. Одним из таких объектов, на наш взгляд, должно выступать образование как источник знаний об окружающем мире и средств взаимосвязи с ним.

Рассмотрим сущность и содержание понятия «физическая культура».

Физическая культура – это центральное понятие теории физической культуры и всего физкультурного образования. Термин достаточно часто встречается не только в профессиональной конкретной сфере, но также и в обыденной жизни.

Остановимся на понятии «культура».

Как и многие понятия в науке, культура – неустановившееся понятие. Это свидетельствует о том, что отечественная и зарубежная теории культуры имеют сотни ее определений. В Большой Советской энциклопедии понятие

«культура» (от лат. *cultura* – возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание), трактуется как исторически определённый уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

В наиболее содержательно обобщающих определениях отечественных ученых культура является совокупностью материального и духовного блага, которые создаются человечеством путем их созидательной деятельности для удовлетворения своих жизненных потребностей для совершенствования самого человека и общества. Таким образом, к культуре относится все то, что существует помимо природы. Человек преобразует природную среду, изменяет и себя таким образом, создает культуру, включая личную. Поэтому культуру следует рассматривать как социальную наследственность.

Под культурой в основном понимают человеческую деятельность в её самых разных проявлениях, в том числе все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и обществом в целом навыков и умений. Культура также представляет собой проявление субъективности человека и объективности характера, компетентностей, навыков, умений и знаний.

Физическая культура является родовидовым понятием общей культуры. Нет однозначного понимания, что такое физическая культура.

Понятие «физическая культура» – это сложное общественное явление, оно не сводится к развитию физического тела, а выполняет и другие социальные функции общества, которые связаны с моралью, воспитанием, этикой. Физическую культуру нельзя ограничивать социальными, возрастными, профессиональными, биологическими, географическими аспектами.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. При этом у него есть специфические

понятия и термины, отраженные ее сущностью, целями, задачами, содержанием, а также средствами, методами и руководящими принципами.

Достаточно широко известным является понятие «физическая культура» как творческая деятельность, направленная на совершенство физического потенциала человека к жизни: на укрепление, сохранение здоровья, развитие двигательной активности и физических способностей.

Б. А. Ашмарин (1999) определяет физическую культуру как часть общей культуры личности и общества, которая состоит из материальных и духовных ценностей, создаваемых людьми и используемых ими для своего физического совершенствования.

Обобщая проанализированные определения понятия «физическая культура», можно рассматривать его как специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для его благополучия и процветания общества.

Физическая культура включает компоненты: физическое обучение, воспитание и развитие, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Эти компоненты отражают требования общества и личность в физической подготовке.

Если физическую культуру рассматривать как сложное социальное образование, то можно выделить три аспекта: деятельностный, ценностный и результативный.

Остановимся на характеристике этих аспектов.

1. *Деятельностный аспект физической культуры* отражает улучшение физического состояния при условии оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Двигательная активность осуществляется по законам развития силы, гибкости, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.

Физкультурная деятельность имеет свои особенности и отличается физической активностью человека. Она обладает принципиальными особенностями

стями такими, как наличие двигательного компонента, который является доминирующим.

Эта деятельность направлена на рациональные формы двигательных действий, которые имеют свою конкретную методику занятий. Например, необходимо воспитать скоростные способности, используемая методика будет значительно отличаться от методики при воспитании общей выносливости почти по всем параметрам.

Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствование самого себя. Например, человеку нужно овладеть какой-то техникой упражнения или развить двигательные навыки, сформировать правильную осанку, укрепить своё здоровье, в этом случае подбирается специальная методика.

2. *Ценностный аспект физической культуры* включает систему материальных и духовных ценностей, которые необходимы для эффективной физической подготовки человека.

Материальные ценности реализуются в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионах, бассейнах, залах), специальной техники, оборудовании и инвентаре для гимнастики и легкой атлетики, лыжах, мячах, тренажерах и др. Физкультурные занятия без таких предметных ценностей менее эффективны, либо просто невозможны.

Духовные ценности физической культуры характеризуются специальными упражнениями, которые проверены на практике, например, на занятиях по гимнастике. В этом случае требуется большой набор физических упражнений или на занятиях по спорту, туризму, основанных на физической активности.

Специальные физкультурные знания, которые представлены в самых разных учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований, также можно отнести к духовным ценностям.

3. *Результативный аспект физической культуры* включает комплекс полезных результатов, полученных человеком в течение жизни: приобретенные двигательные навыки и умения; способность быстро овладевать новыми движениями; повышение физической работоспособности; развитое телосложение и осанку; физкультурные знания; нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Поэтому личная физическая культура характеризуется:

- степенью увлеченности человека спортивной деятельностью;
- специальными физкультурно-спортивными знаниями, двигательными и организационно-методическими умениями, которые позволили бы ему решать индивидуальные задачи физического совершенствования и достигать определенного уровня здоровья, физической активности и физической подготовки.

Физически культурный человек обладает всеми этими признаками.

Из этого мы делаем вывод, что физическая культура существует как материальная и духовная ценность. Эта ценность проявляется в оптимальной двигательной деятельности. Человек обогащается знаниями, умениями, навыками, физическими способностями и др. Системообразующим фактором физического развития человека является деятельностный аспект, который и определяет важность и необходимость физической культуры.

Двигательная активность человека способствует реализации структурно-функциональной генетической программы организма в процессе его индивидуального возрастного становления. Двигательная активность – это целенаправленная работа человека, сосредоточенная на становлении физиологического потенциала, закреплении здоровья и достижение физического достоинства для действенной реализации собственных задатков с учетом социальных потребностей и личностной мотивации.

В настоящее время достаточно проведенных исследований, которые доказывают влияние двигательной активности на обменные процессы орга-

низма, объем мышечной ткани, увеличение жизненной емкости легких, состояние сердечно-сосудистой системы человека.

Кроме того, она повышает мощность и устойчивость механизма общей адаптации [7].

В наше время одной из важных проблем, которая самым неблагоприятным образом воздействует на здоровье человека, является недостаток движения. Поэтому происходит детренированность основных функциональных систем организма, снижаются полезные свойства организма и т.д. Всё это приводит к снижению физического труда человека на производстве и в быту.

В настоящее время актуальной проблемой становится гипокинезия, которая вызывает целый комплекс модификаций в функционировании организма, названный гиподинамией.

В образовательных организациях школьники мало двигаются, что приводит к снижению у них силы и выносливости мышц, понижается их тонус, уменьшается объем мышечной массы, ухудшается координация движения. Всё это приводит к явным функциональным трансформациям.

Двигательная активность – одно из основных условий поддержания здоровья, она является фактором улучшения механизмов адаптации, существенным фактором физического развития в жизни ребенка. Для детей движение – это одно из наиболее часто применяемых средств невербального общения, самовыражения и познания. Через движение осознается собственное «Я» и окружающий мир. Вследствие этого детям нужно дать возможность участвовать в хорошо обдуманном и реализованном процессе физического воспитания.

Анализ родовидовых понятий позволил сформулировать понятие *«ценностное отношение к физической культуре у младших школьников»*, которое будем понимать как *интегративное личностное образование, включающее осознанный процесс и результат физической деятельности, физического со-*

вершенствования человека, направленного на развитие младшего школьника, обеспечивая ему баланс индивидуального потенциала его здоровья.

1.2. Система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников

Движение является врожденной потребностью для всех живых существ. Потребность у человека и животных выражается различным образом и зависит от генетических и социальных факторов. Суточная активность также резко отличается, например, у школьников суточная активность может отличаться в 2–3 раза из-за генетически predetermined потребности в физической активности.

У людей с сильной нервной системой наблюдается повышенная двигательная активность. Они предпочитают заниматься физической культурой и на уроках, и на специальных тренировках. У таких школьников наблюдается хорошая успеваемость. Они приобретают двигательные навыки, развивают двигательные качества и у них повышается работоспособность. Однако, перчисленные качества ученика не означают, что он более ответственен, чем другие. Ему просто необходимо больше двигаться, чтобы удовлетворить свои потребности [19].

Основным мотивом для людей, которые занимаются физической культурой является сохранение и укрепление здоровья. Двигательная активность влияет на умственную работоспособность, настроение, наблюдательность.

Малоподвижный образ жизни детей сказывается на их успеваемости, а в сочетании с неправильным образом жизни, рационом питания приводит к избыточной массе тела. Ученые отмечают что для нормального функционирования организма, ребенку необходим минимум двигательной активности. Поэтому в школе уделяется большое внимание физическому воспитанию. От обучающихся требуется проявление самостоятельности, организованности, инициативы, чтобы воспитать у них навыки, активность и находчивость [34].

Физическое воспитание теснейшим образом связано с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением, что способствует всестороннему развитию обучающихся [30].

Для того, чтобы школьники могли совершенствоваться, у них необходимо сформировать потребность заниматься физическими упражнениями, овладевать комплексом двигательных навыков, умениями и специальными знаниями [29].

Такой учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации будет проходить успешно, если *учитель разработает систему формирования ценностного отношения школьника к физической культуре*. Этот процесс должен основываться **на системном подходе**.

Рассмотрим понятие «система». *Система* (с греч.) – целое, составленное из отдельных частей.

Система – множество элементов, которые находятся в отношениях и связях между собой и образуют определенное целостное единство (Толковый словарь русского языка).

Педагогическая система включает несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов. Школу можно рассматривать как целостную систему, которая состоит из учителя, учащихся, родителей.

Все компоненты системы выполняют определенные функции.

Педагогическая система является совокупностью взаимосвязанных методов, средств и процессов, которые необходимы для создания организованного, целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами.

Следовательно, для воспитания всесторонне развитой личности и сформировать у нее ценностное отношение к физической культуре, необходима система.

Различные исследования свидетельствуют о том, что реализация данного процесса личности достаточно сложна, поскольку организованные заня-

тия проводятся только в рамках уроков физкультуры – 2 раза в неделю, чего совершенно недостаточно не только для того, чтобы восполнить дефицит ежедневной двигательной активности, но и для улучшения функционального состояния основных систем организма [41].

В ходе нашего исследования был проанализирован ряд программ, направленных на укрепление и сохранение здоровья (В. И. Лях, А. А. Зданевич); на совершенствование физической подготовки учащихся младших классов (Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов). Л. Л. Головина и Ю. А. Копылов предлагают принять для учеников начальной школы дифференцированный подход с использованием игрового метода, так как двухразовые занятия физическими упражнениями, которые регламентируются учебным планом, не дают возможности вести учителю целенаправленную работу по совершенствованию физической подготовки детей младшего возраста. Их программа содержит учебный материал дифференцированных уроков физической культуры; материал, направленный на развитие физических качеств учащихся младших классов. В программе представлены вопросы домашнего задания по физической культуре, которые будут способствовать повышению двигательной активности и приобретению навыков самостоятельного выполнения физических упражнений. Достоинством программы являются игровые средства физического воспитания. Для учителей указываются средства и условия, которые будут направлены на мотивацию детей к занятиям физической культуры.

Несмотря на имеющиеся программы, нами была разработана *своя программа, которая будет способствовать формированию устойчивого, положительного отношения к физической культуре.*

Кроме того, для реализации нашей программы необходимо *создать условия поливариантного физкультурного воздействия* на личность ребенка со стороны учителя физической культуры, а также и родителей. Только совместная деятельность родителей и учителя будет иметь огромное воздей-

стве на активно-положительное отношение школьника к физической культуре и позволит сформировать у них здоровый образ жизни.

В пояснительной записке к программе нами отмечается, что такую работу с детьми надо начинать еще в дошкольной образовательной организации, когда ребенок «сензитивен» к различным видам физической и интеллектуальной активности.

Наше исследование подтвердило, что учитель физической культуры должен еще заниматься и просветительской работой по формированию здорового образа жизни не только детей, но и их родителей.

При *разработке нашей программы по формированию ценностного отношения к физической культуре у младших школьников* мы опирались на концепции физического воспитания; системы дополнительных занятий физической культуры, которые направлены на повышение уровня двигательной подготовленности детей, а также на улучшение их функционального состояния систем организма.

Ученые отмечают, что в настоящее время предмет *«Физическая культура»*, который по учебному плану начальной школы не решает, возложенной на него задачи по двигательной активности и формированию здорового образа жизни. Поэтому, при реализации нашей программы большая роль отводится родителям. Необходимо заниматься популяризацией разных спортивных секций в школе, чтобы у детей и родителей был выбор. К сожалению, недостаточно активно происходит обновление содержания курса *«Физическая культура»*; разрабатываются формы организации и методы физического воспитания; слабо внедряются в практическую деятельность новаторские подходы физкультурного движения, а также не учитываются региональные, этнические и национальные особенности.

Данные недостатки отражаются на воспитательном процессе.

Чтобы смотивировать детей заниматься физической культурой, необходимо предоставить им возможность самостоятельно выбирать и изменять,

в зависимости от обстоятельств, время и продолжительность занятий; использовать такие упражнения, которые им нравятся и в тоже время соблюдать физическую нагрузку. Учитывая индивидуальные, психофизиологические особенности, на самостоятельных занятиях физической культурой можно достичь нужных результатов по физическому воспитанию детей.

В нашем исследовании мы обратили внимание на тот факт, что умениям организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой детей никто не учит. Остаются нерешенными такие задачи, как недостаточно разработана структура самостоятельных занятий; отсутствует методика обучения доступным элементам самостоятельных занятий, а также нет доступных элементов самостоятельных занятий, а также нет доступных элементов самостоятельных занятий для школьников разного возраста. Наработки, которые существуют, не имеют системности [3].

Для решения поставленных задач, **нами разработана и апробирована система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.**

Целевой блок программы

В ФОС начального общего образования отмечается, что дети начальной школы должны иметь первоначальные представления об укреплении здоровья человека, о позитивном влиянии на развитие человека, а также о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Содержательный блок

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;

- знание эколого-валеологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально -прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [20].

Нами разработана программа *«Физкультура интересна и очень полезна»*.

Программа формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников состоит из 4 модулей.

Первый модуль *«Добро пожаловать в знание о физической культуре»*.

Дети знакомятся с историей возникновения физической культуры древних людей. Изучают способы физкультурной деятельности. Подвижные игры, их организация, проведение. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Второй модуль *«Физическое совершенствование»*.

Гимнастика с основами акробатики. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка, мини-футбол. Баскетбол и волейбол.

Ученики должны иметь представление о своих физических возможностях, то есть каков у них уровень двигательной активности, какова реакция организма на физическую нагрузку. Поскольку дети занимаются гимнастикой, то правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках должны освоить в первую очередь.

Третий модуль «*Приключение в стране здоровья*».

В этом модуле рассматриваются подвижные игры. Ребята учатся играть в футбол, баскетбол, волейбол. На тему «Гимнастика с основами акробатики» используют такие игры, как «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка» и многие другие игры. Из раздела «Лёгкая атлетика» уместны игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом» и др.

Процессуальный блок

Методы: методы контроля за состоянием организма; комплекс физических упражнений; тренинг.

Учителю необходимо выстраивать занятия так, чтобы время было удобно для детей, выбор специальных физических упражнений, учитывалась нагрузка при выполнении различных упражнений, осуществлялся контроль за состоянием сердечно-сосудистой системой (сердечные сокращения), а также за частотой дыхания при выполнении необходимых заданий.

При формировании ценностного отношения к физической культуре у младших школьников использовали *методы убеждения* – беседы, лекции, информации, объяснения. Эти методы позволили нам формировать социально значимые мотивы появления потребности к занятиям физической культурой, развивать у них интерес и обеспечивать их необходимыми теоретическими знаниями в области физкультуры, здоровья, здорового образа жизни, безопасности и спорта.



Рисунок 1 – Система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников

Например, беседа с детьми выполняет как образовательную, так и воспитательную функции, так как ученик получает нужную ему информацию, таким образом обогащается знаниями, которые ему в данный момент необходимы. Кроме того, беседа может убедить ребенка в необходимости развивать в себе положительные качества личности.

Важную роль в формировании потребности заниматься физической культурой играют *практические методы* – инструктаж, показ, демонстрация, консультирование, корректировка и др. Практические методы применяются учителям на занятиях по обучению двигательным действиям. На этих занятиях можно использовать метод – пример, стимулирование деятельности учащихся (поощрение и порицание), а также когда речь идет о спортивных путях выдающихся рекордсменов, чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы.

Формы: подвижные игры; импровизация; индивидуальное выполнение упражнений; оздоровительные упражнения.

Для детей подбираются такие упражнения, чтобы они соответствовали их возрасту и уровню подготовленности. Желательно оздоровительные упражнения – для коррекции функционального состояния позвоночника, сердца, дыхательной системы.

Подвижные игры нами используются для развития двигательных качеств у школьников (силы, координации, гибкости, быстроты, выносливости).

Для профилактики нарушения зрения у нас предусмотрен ряд индивидуальных упражнений.

Средства: методический материал, направленный на улучшение осанки, зрения, дыхания, укрепления стопы.

Для реализации, разработанной нами программы, следует иметь хорошее методическое и материально-техническое обеспечение. Это касается выбора места, где будут проводиться занятия (дома, на спортивной площадке, в парке и т.д.). Прежде всего позаботиться о безопасности занятий, чтобы ис-

ключить выступления, повреждения пола, ям, движение транспорта и т.д., а также наличие необходимого спортивного инвентаря, спортивной одежды и обуви.

Наши методические разработки помогают соблюдать структуру урока (занятия). Все начинается с разминки, затем идет основная часть занятия, в зависимости от темы: подвижные игры, лыжные прогулки или оздоровительный бег и т.д. Основными правилами при выполнении физических упражнений является контроль за функциональным состоянием организма; соблюдение гигиенических требований; дружелюбие и взаимопомощь. В заключительной части занятия предусмотрены такие упражнения, чтобы они выполняли гигиенические закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, совершали прогулки на свежем воздухе, соблюдали режим дня. Вместе с родителями выполняли самомассаж биологически активных точек и дыхательные упражнения.

В результате апробации нашей программы установлено, что школьники начальной школы успешно решали поставленные задачи, укрепляли свое здоровье, повышали двигательную активность. У них отмечается интерес к занятиям физической культуры и спорту.

Уроки физической культуры должны доставлять ученикам удовлетворение, пробуждать интерес к самим урокам. А для этого создаются благоприятные условия для больших волевых напряжений при преодолении трудностей во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.

1.3. Педагогические условия реализации системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников

Анализ научно-педагогической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время не существует единой концепции понятия «педагогические условия». Термин «педагогические условия» на протяжении многих лет уточнялся и конкретизировался. Существует несколько подходов к опреде-

лению понятия «педагогические условия». Особое значение уделяется современным трактовкам понятия «педагогические условия», а также подробному изучению составляющих этого понятия и их значения в современной науке.

Остановимся на характеристике понятия «условие». В справочной литературе «условие» понимается по-разному: обстоятельство, от которого что-нибудь зависит; правила, установленные в какой-нибудь сфере жизни, деятельности; обстановка, в которой что-то происходит [22].

В толковом словаре русского языка условие трактуется как «необходимое обстоятельство, которое делает возможным осуществление, создание, образование чего-либо или способствует чему-то» [63]. Обычно условия относятся к внешним и (или) внутренним обстоятельствам, от которых зависит результат [62]. В философии условия определяются внешними обстоятельствами, которые детерминируют возникновение какого-либо явления, результата целенаправленной деятельности [56].

В психологии это понятие рассматривается в контексте развития психических процессов и раскрывается через совокупность внутренних и внешних причин, определяющих психологическое развитие личности, ускоряющих или замедляющих его, оказывающих влияние на процесс развития, его динамику и конечные результаты [21].

Позиция педагогов на рассмотрение понятия «условие» мало чем отличается от психологов. С точки зрения педагогической науки, понятие «условие» как совокупность разных воздействий, влияющих на физическое, нравственное, психическое развитие личности, его поведение, воспитание и обучение, направлена на повышение ценностного отношения к физической культуре.

Словосочетание «педагогические условия» связано учебно-воспитательным процессом в общеобразовательной организации. И. А. Зимняя под педагогическими условиями понимает совокупность мер педагогического процесса, направленного на повышение его эффективности.

Анализ источников научных исследований свидетельствует о том, что педагогические условия принято относить к внешним обстоятельствам, которые обеспечивают организацию и функционирование учебно-воспитательного процесса, оказывающим влияние на его эффективность [32; 44; 46].

По определению понятия «педагогические условия» можно выделить несколько положений, важных для понимания этого явления:

1. Условия являются составной частью системы образования включая целостный педагогический процесс.

2. Они выступают как совокупность возможностей учебно-воспитательного процесса.

3. Педагогические условия выявляются и апробируются ради развития субъектов образования.

Для проверки эффективности разработанной системы, необходимо выявить педагогические условия.

Поэтому, педагогические условия формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников мы определяем, как особенности организации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры в начальной школе, которые детерминируют результаты формирования ценностного отношения к физкультуре у учащихся и объективно обеспечивают возможность их достижения.

Опишем выявленные педагогические условия.

Первое педагогическое условие – учёт возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников.

Согласно периодизации психического развития младших школьников, их относят к периоду от 6 до 7, 9–11 лет. Для них характерна перемена в образе жизни и стиле. У детей возникают новые потребности. Кризис в жизни таких детей наступает в 7 лет. Причина наступления кризиса связана с отсутствием возможности ребенка брать развивающие способности от игр. В этот

период ему нужно больше – не воображать, а понимать, как и что работает. Он стремится к знаниям, стремится стать взрослым – ведь, по его мнению, именно взрослые обладают силой всезнания.

Надо понимать, что не только образовательная деятельность является основным звеном развития младшего школьного возраста, решающим этапом данного возраста является формирование физического и психического здоровья. В этой связи важно сформировать у обучающихся положительное отношение к физическим нагрузкам, базовые знания и навыки о физическом развитии тела и его возможностях, а также систематически заниматься физической культурой и спортом.

Каждый обучающийся обладает физическими и психологическими особенностями развития, которые обусловлены состоянием его здоровья; особенностями характера, темперамента; особенностями семейного воспитания и другими факторами. Индивидуальные различия учащихся обуславливают специфику использования учителем тех или иных приемов и средств в процессе формирования ценностного отношения к физической культуре, поэтому их учет является необходимым условием данного процесса.

Для детей начальной школы характерны такие личностные качества, как податливость, пластичность, чувствительность нервной системы. Для формирования ценностного отношения их к физической культуре нужно создавать определенные условия. Исследователи говорят об особенностях формирования ценностных отношений, включая здоровье и физическое развитие детей.

Мотивация является необходимым фактором в формировании ценностного отношения к физической культуре [26]. Мотивация способствует достижению успеха у младшего школьника и избеганию трудностей. Чтобы осуществить мероприятия, с помощью которых можно смотивировать ученика заняться физической культурой, нужна определенная система мотивов.

У детей такого возраста нет жизненного опыта, поэтому совместная деятельность учителя и родителей компенсирует недостаток личного опыта ребенка путем научения и убеждения. Многие в поведении младшего школьника определяются и его подражанием.

Развитие рефлексии. Рефлексия позволяет обучающемуся объективно оценивать свою деятельность и адекватно оценивать поступки других людей. Рефлексия помогает формировать ценностные отношения. Задача учителя – провести рефлексию физического развития ребенка [50].

Таким образом, учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего возраста является приоритетным и необходимым педагогическим условием, подтверждающим эффективность разработанной нами системы формирования ценностного отношения к физической культуре младших школьников [53].

Второе педагогическое условие – взаимодействие с семьями обучающихся.

Трудно переоценить роль семьи в формировании ценностного отношения к здоровью, и как следствие к физической культуре у младшего школьника. В семье ребенок получает первичные знания относительно здоровья и компонентах здорового образа жизни. В семье ребенок приобретает первичные навыки физических нагрузок и основы ценностного отношения к здоровью. Возраст 7–11 лет удобный для расширения знаний о здоровом образе жизни и физической культуре. Совместная деятельность учителя и родителей благоприятно сказывается на формировании ценностного отношения к физической культуре у младших школьников. Тесное взаимодействие школы и семьи позволяет скоординировать процессы формирования ценностного отношения к физической культуре у обучающихся. Дети начальной школы приобретают новые знания о здоровом образе жизни, начинают задумываться и ценить свое здоровье, укреплять его и следить за своим телом и его развитием. Родители, сотрудничая с педагогом, организуют семейный досуг в со-

ответствии с принципами ЗОЖ и рекомендациями педагога по допустимой физической нагрузке младшего школьника, способствуя тем самым формированию ценностного отношения к физической культуре у детей.

Третье педагогическое условие – организация работы по формированию ценностного отношения к физической культуре у обучающихся на уроках и внеклассных занятиях.

Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников – это непрерывный процесс, требующий последовательной педагогической работы на уроках и на внеклассных занятиях. Стоит отметить, что на внеклассных занятиях учитель обладает большим выбором форм, методов, приемов и средств. Внеурочные занятия отличаются от учебных тем, что учитель по запросу учеников расширяет и углубляет воспитательную работу с обучающимися. Эти занятия проходят интересно, углубляют и расширяют знания о здоровье и физической культуре. Например, внеклассные занятия, могут быть направлены на учебно-тренировочный процесс или на игровую деятельность на свежем воздухе. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, спортивные поездки, веселые старты, спортивные мероприятия, дни здоровья, различные игры-театрализации, спортивные игры с участием родителей, встречи с врачами, спортсменами и пр. проводятся с целью формирования ценностного отношения учеников к физической культуре [26].

Четвёртое педагогическое условие – использование на уроках и внеклассных занятиях современных педагогических технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это педагогическая деятельность с использованием различных учебных программ, пособий, методов и средств обучения для эффективного достижения учениками государственного образовательного стандарта, одновременно укрепляя и сохраняя здоровье [12].

При реализации системы формирования ценностного отношения к физической культуре младших школьников мы использовали технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса и оздоровительного характера; психолого-педагогические технологии, применяемые на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности [72].

В рамках технологии применялись методы и средства, которые направлены на оптимальную организацию учебного процесса и физическую активность учащихся в образовательной организации процессе начальной школы, поскольку этот пункт в данном исследовании нам интересен больше всего.

Анализ психолого-педагогической и валеологической литературы мы выделили четыре типа построения урока физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий [34].

Первый тип уроков – получение нужной информации для решения задачи.

Для этого у ученика нужно вызвать интерес к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать и правильно сформулировать вопрос. Количество и качество вопросов, заданных учеником, являются одними из показателей его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в образовательной деятельности [34].

Второй тип уроков – использование всех каналов восприятия.

Восприятие – это важнейшее свойство личности, которое проявляется в распределении психических функций между полушариями. Различают аудиальное, визуальное и кинестетическое восприятие в зависимости от предпочтительных каналов восприятия информации.

Третий тип уроков – учёт зоны работоспособности учащихся.

Распределение интенсивности умственной деятельности [34]. Наука хронобиология доказывает, что оптимальный биоритм работы у школьников

имеет свои пики и спады в течение учебного дня и в разные дни учебной недели. Работоспособность также зависит от психовозрастных особенностей детей.

Четвёртый тип уроков – уместное и правильное применение физкультурпауз на уроках, требующих обучения за партой.

Учителям следует учитывать тот факт, что, если дети ведут малоподвижный образ жизни, то это сказывается на умственной деятельности, при этом сокращается поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. В итоге снижается возбудимость нервных центров и как следствие снижается умственная работоспособность.

Для эффективности процесса формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников необходимо использовать интерактивные методы, средства, приемы.

В нашем исследовании мы проводили разъяснительные мероприятия со школьниками о ведении здорового образа жизни и движения. Рассказы, беседы, примеры из жизни о правилах здорового образа жизни, активном отдыхе или о достижении хороших результатов в спорте помогают младшим школьникам углубить знания о физической культуре и ее компонентах, информационно-просветительских мероприятий с учащимися и их родителями о важности физических нагрузок для организма ребенка.

Здоровьесберегающие технологии широко внедрялись учителями физической культуры, разработанные З. И. Тюмасевой, И. Л. Ореховой и др.

Целенаправленная работа по формированию ценностного отношения к физической культуре у младших школьников велась с помощью следующих здоровьесберегающих технологий:

- технологии интерактивного обучения (ролевые игры);
- технологии развития физической деятельности и двигательной активности (комплексы упражнений, направленных на укрепление мышечных групп ног, туловища; выработки правильной осанки и т.д.);

– технологии развития познавательной активности детей (беседы, проекты, интеллектуальные игры, кроссворды, викторины и т.д.);

– валео-профилактические технологии (комплекс упражнений на чередование статистических и динамических нагрузок, физкультурные и валеологические паузы и др.).

Ряд учёных (В. С. Деркунская, Л. И. Пономарева, С. В. Романова, Н. Я. Прокопьев, В. С. Ерженин и др.) разработали медико-педагогическое сопровождение здоровьесбережения детей образовательных организаций.

Они предусмотрели оздоровительные меры физического воспитания детей. К этим мерам были отнесены закаливающие процедуры, оздоровительные физические упражнения, комплекс упражнений, направленный на проведение коррекционной работы, если у ребёнка наблюдаются какие-либо отклонения в состоянии здоровья.

Важное место было отведено нетрадиционным способам и средствам оздоровления детей: фитооздоровление, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромаоздоровление и т.д.) [25].

Приёмы проблемного обучения. Учитель ставит перед учащимися проблемный вопрос на тему физического здоровья и предлагает школьникам найти ее решение.

Таким образом, в результате проведенного исследования нами выявлены следующие педагогические условия, которые подтверждают эффективность созданной системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- взаимодействие с семьями обучающихся;
- организация работы по формированию ценностного отношения к физической культуре у обучающихся на уроках и внеклассных занятиях;
- использование на уроках и внеклассных занятиях современных педагогических технологий.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Феномен ценностного отношения личности к физической культуре становится одним из обязательных условий сохранения здоровья человека в условиях наступившего глобального экологического кризиса. Особенно актуальным становится вопрос формирования у подрастающего поколения соответствующих установок на сохранение и поддержание собственного здоровья.

Под ценностным отношением к физической культуре у младших школьников, мы понимаем интегративное личностное образование, включающее осознанный процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что способствует развитию школьника, обеспечивает внутренний баланс индивидуального потенциала его здоровья.

Физическое воспитание в общеобразовательных организациях становится приоритетным и актуальным. Для его осуществления необходимы подготовленные учителя, чтобы они смогли смотивировать учащихся на занятия физической культурой, развивая у них самостоятельность, инициативу, организованность, находчивость.

Разработанная нами система формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников апробирована и показала свою эффективность.

Система состоит из следующих блоков: *целевого, содержательного, процессуального и результативно-диагностического.*

У детей формируется потребность систематически заниматься физическими упражнениями, изучить комплекс двигательных упражнений, приобрести умения и навыки.

Выявленные нами педагогические условия способствуют реализации разработанной системы: учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; взаимодействие с семьями обучающихся; организация работы по формированию ценностного отношения к физической культуре у обучающихся на уроках и внеклассных занятиях.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Цель, задачи и методы экспериментальной работы

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать систему формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить состояние проблемы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

2. Уточнить понятие «формирование ценностного отношения к физической культуре».

3. На основе системного и личностно-ориентированного подходов разработать систему формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

4. Выявить педагогические условия эффективного функционирования системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: проанализирована психолого-педагогическая и валеологическая литература с целью изучения состояния проблемы физического воспитания учащихся младших классов. Рассмотрели методы, формы и средства обучения обучающихся на уроках физкультуры. Уточнены основные понятия темы исследования. Дана авторская интерпретация родовидового понятия «Формирование ценностного отношения к физической культуре». Определили теоретико-

методологическую основу проблемы исследования: системный и личностно-ориентированный подходы.

Но на начальном этапе работы по формированию ценностного отношения к физической культуре невозможно провести исследование без определения уровня его сформированности у школьников, а также без определения уровня физической подготовленности учащихся. Только лишь после первичной обработки данных мы можем выдвигать предположения и подбирать необходимые для повышения показателя средства.

2. Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование помогло нам выявить отношение младших школьников к своему здоровью и здоровому образу жизни как личностным ценностям.

А также мы провели тестирование учащихся для определения уровня их физической подготовленности, которое оценивалось с помощью трех контрольных упражнений:

- 1) «Челночный бег 3 раза по 10 м».
- 2) «Прыжок в длину с места».
- 3) «Наклон вперед».

3. Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте был реализован комплекс педагогических воздействий, направленных на стимулирование двигательной активности учащихся начальных классов, так же проведена оценка эффективности домашних заданий по физкультуре и упражнений на осанку; и плюс ко всему вышеизложенному мы постарались привлечь родителей учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и активному досугу.

Исследование проводилось в Белоярском районе Ханты-Мансийского автономного округа, на базе МАОУ СОШ № 1 г. Белоярский. Экспериментальная группа состояла из 10 девочек и 10 мальчиков уча-

щихся в 1-ом «А» классе; контрольная группа – из 10 девочек и 10 мальчиков учащихся в 1-ом «В» классе.

В контрольной группе учащиеся традиционно посещали уроки по физкультуре и секционные занятия по общепринятым программам физического воспитания.

В экспериментальной группе была проведена организационно-методическая работа, описание которой будет представлено в следующем пункте данной работы.

4. Анкетирование родителей учащихся.

Анкетный опрос проводился среди родителей учащихся, с целью определения готовности к контролю за выполнением домашних заданий по физической культуре детьми и их заинтересованности к физической подготовке младших школьников.

5. Методы математической статистики.

Обработка данных, которые мы получили в ходе исследования, проводилась с использованием методов математической статистики, применяемых в педагогике. Достоверность различий, полученных данных при проведении тестирования определялась по t-критерию Стьюдента. Статистически достоверными считались различия при $p < 0,05$, что является надежным уровнем значимости в педагогических исследованиях.

2.2. Реализация системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников

Начав работу над формированием ценностного отношения к физической культуре у младших школьников, мы отметили, что у подрастающего поколения существует проблема по сохранению и укреплению здоровья. Данная проблема является актуальной для современного общества.

В России в 1800 году появилось первое учебное пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него полезно, что вредно» [65], ориентирующее на изучение собственного организма, оно состоит из

практических советов и правил, как сохранить здоровье детей, посещающих школу. Тогда это направление называлось диететика.

К началу XX века уже существовало научно обоснованное мнение ведущих ученых страны о роли и значении формирования здоровья. Особо было подчеркнута то, что именно школа должна оказывать влияние на добрые нравы и вкус детей, а занятия должны проводиться в атмосфере доброжелательности, и таким образом прививать основы этики взаимоотношений и побуждать доброжелательность [79].

В годы Советской власти государство и Правительство уделяли особое внимание сохранению и укреплению здоровья детей, юношей, и центром этой работы были дошкольные, средние и высшие учебные заведения. Несмотря на все принимаемые меры, к концу 80-х годов в стране сложилась тревожная ситуация в отношении состояния здоровья подрастающего поколения, которая в наше время превратилась уже в катастрофическую.

На наш взгляд основной причиной подобного положения стало то, что дети в процессе проведения оздоровительных мероприятий оставались пассивным объектом воздействия, что дети не понимали роли и значения этих воздействий на свой организм. Невежество в вопросах экологии, здоровья, здорового образа и стиля жизни человека, отсутствие культуры поведения всегда говорили о низкой эффективности организации процесса физического и физкультурного воспитания подрастающего поколения.

На Первой Российской ассамблее «Здоровье народов России» в мае 1991 года были представлены исследования, которые свидетельствовали о том, что во всех типах и видах учебных заведений реализуется такая дидактическая и такая образовательная система, которая мешает духовному и физическому развитию человека [47].

Поэтому сейчас возникла необходимость в оптимизации процесса физического воспитания детей с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья [73].

Приоритет здоровья в физическом воспитании никогда не противоречит спортивной составляющей этого процесса, а только определяет и выделяет основную задачу физического воспитания – сохранение и укрепление здоровья, и формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни подрастающего поколения.

С нашей точки зрения, физическое воспитание, ориентированное на здоровье, является таким физическим воспитанием, в процессе которого у учащегося формируется осознанное ценностное отношение к своему здоровью и формируется потребность в здоровом образе жизни. Это положение является определяющим содержанием физического воспитания оздоровительного характера.

Исходя из вышесказанного, мы решили на начальном этапе провести педагогическое тестирование, которое помогло нам выявить отношение младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни как личностным ценностям. Мы сделали это с помощью методики С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью», которая направлена на исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. В данной методике школьники устанавливают степень значимости (важности) для них разнообразных составляющих (жизненных ценностей). Бланк методики представлен в приложении 1.

Физическая подготовка учащихся оценивалась при помощи трех контрольных упражнений:

1. «Челночный бег 3 раза по 10 м». Контрольное упражнение позволило определить уровень развития координации. Время пробега фиксируется с учетом десятых долей секунды. На расстоянии 10 метров чертятся две параллельные линии длиной 2 метра. При выполнении упражнения учащийся должен переносить кубики (кегли) с линии старта на линию финиша.

2. «Прыжок в длину с места». Упражнение позволило определить, как развивается взрывная сила нижних конечностей из трех попыток, из

исходного положения полуприсед, ступни параллельно, руки назад; засчитывалась лучшая попытка.

3. «Наклон вперед». Измерение было проведено на платформе, расположенной на высоте 40 см от пола. Перпендикулярно ее поверхности была прикреплена планка, на которой нанесена разметка (по 40 см вверх и вниз от уровня платформы). Испытуемый становился на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей (если необходимо, ему помогает учитель), он наклоняется вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется на 2–3 секунды (упражнение должно выполняться без рывков). Для оценки результата учитывалось расстояние, на которое кончики пальцев рук опускаются ниже (со знаком «+») или выше (со знаком «-») края опоры в лучшей из двух попыток.

После того, как мы выявили отношение младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни, а также определили их уровень физической подготовки, мы приступили к основной части нашего исследования – к разработке системы формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Одна из самых важных проблем обучения в начальной школе на уроках физкультуры – низкий уровень интереса к данным занятиям. Отсюда появляется необходимость поиска новых способов формирования положительной мотивации и, следовательно, ценностного отношения к физической культуре.

По мнению В. Г. Асеева, основные факторы, которые влияют на формирование положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности, являются:

- содержание учебного материала;
- организация учебного процесса;
- коллективные формы учебной деятельности;
- оценка учебной деятельности;

- стиль педагогической деятельности учителя.

А. К. Маркова в исследовании формирования мотивации к учению отмечает, что мотивы учебно-познавательной деятельности формируются в процессе самой учебной деятельности, поэтому важно как осуществляется эта деятельность. Доказано, что игровые и соревновательные методы, метод интегрированного обучения оказывают значительное влияние на развитие мотивации учащихся начальных классов.

Л. И. Божович в своем исследовании, об особенностях влияния игровой деятельности на формирование положительной мотивации учащихся к занятиям физкультурой обосновала ценность игрового процесса. Игровая деятельность повышает интерес к занятиям спортом, воспитывает самоутверждение, самосовершенствование. Наряду с другими авторами она пришла к выводу, что применение на уроках игровых и соревновательных методов способствует повышению мотивационной сферы учащихся.

Цель нашего исследования была разработать систему формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников.

Для успешного решения основных задач нашего исследования, нами составлены комплексы физических упражнений для учащихся и предложены следующие формы работы:

1. *Организованы беседы, круглые столы, родительские собрания на следующие темы:*

Родительские собрания. Беседы: «Активный ребенок – здоровый ребенок»; «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»; «Роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья школьника»; «Организация пространства для самостоятельных занятий»; «Спорт – здоровый дух»; «Что необходимо знать о физическом развитии младших школьников»; «Здоровье детей в руках родителей»; «Физическое развитие младшего школьника в школе и дома»; «О психических особенностях детей младшего школьного возраста».

Круглый стол: «Когда ваш ребенок пошел в школу»; «Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников».

Устные журналы: «Как регулировать настроение школьника»; «Мотивация к спорту»; «Телевизор и компьютер или активный образ жизни».

Консультативные встречи с родителями (рекомендации психолога, врача): «Осознанный подход к спорту».

2. Интегрированные уроки включали в себя игры и соревнования.

Предполагаемые формы интеграции позволили уплотнить урок, задать правильный деловой настрой, бережно относиться ко времени, быстро включаться в работу и переключаться с одного учебного предмета на другой, неназойливо стимулировать учащихся к разнообразным занятиям, перерастающим в активное их участие в групповых, парных и других формах коллективной деятельности. Осуществляя на уроках взаимосвязь разных видов деятельности, мы достигли активного и заинтересованного включения обучающихся в процесс обучения. Чередование видов деятельности во время проведения интегрированных уроков снижает утомляемость отделов головного мозга, создает комфортные условия для ребенка как личности.

Опыт проведения таких уроков свидетельствует о том, что ребенок имеет великолепную возможность проявить себя в роли творческого субъекта, включиться в деятельность с целью самореализации, проявить свой интерес и активность, шире развить познавательные процессы и сферы межличностного общения. На интегрированных уроках дети легко и с интересом усваивают большой объем материала. Важно также, что приобретаемые знания и навыки используются младшими школьниками в их практической деятельности не только в стандартных учебных ситуациях, но и дают выход для проявления творчества и проявления интеллектуальных способностей.

3. Внеурочная деятельность по физической культуре осуществлялась по инициативе детей и их родителей. Использовались самые разные формы организации с учетом запросов и интересов обучающихся. В этой

деятельности активную роль играет всё педагогическое сообщество, включая администрацию.

Доминирующими формами внеурочной деятельности по физической культуре в младших классах были подвижные игры, спортивные праздники, спортивные соревнования.

Нами разработана игра, которая называется «Часы игр». Она соответствует возрасту и подготовленности детей, доступна для обоих полов, проста по содержанию, доступна для понимания, интересна и увлекательна. «Часы игр» включает в себя несколько игр, которые разные по содержанию и нагрузке. Важна их очередность.

4. *Спортивные соревнования.* Людей всегда привлекали спортивные соревнования. Это отличная форма внеурочной деятельности, так как способствует привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, повышает физическую подготовленность, сплачивает детский коллектив. Спортивные соревнования нами готовились продолжительное время, привлекая большое количество участников. Кроме того, необходимо выбрать место проведения соревнований, оформить зал, привлечь судейство.

Спортивные соревнования содержат богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Дети овладевают различными командными функциями. Они учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять и реагировать на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные. С помощью учителя и учащихся укрепляются важные нравственные качества, такие как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

5. *Спортивные праздники.* Они, как правило, тематические или посвящены знаменательным датам. В программе отмечается парад участников, торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры,

спортивные танцы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Спортивные праздники – яркое, эмоциональное мероприятие. При включении эстафет в сценарий спортивного праздника повышается эмоциональный фон мероприятия, поскольку зрители активно участвуют в качестве болельщиков команд, их привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелость и решительность участников и их высокие достижения.

В ходе проведения педагогического эксперимента в рамках нашего исследования в классе проведены «веселые старты», матч по футболу, соревнования по спортивному ориентированию на территории школы, соревнования по общей физической подготовленности; спортивный праздник с конкурсами в метании, преодолении препятствий, эстафетах, прыжках в мешках и других.

б. Самостоятельные занятия физкультурой для детей младших классов через разработанную систему домашних заданий по уроку «Физическая культура».

Занимаясь самостоятельно, школьники используют методические рекомендации, которые рекомендует учитель физической культуры. Помощь ученикам могут оказывать и родители. Учитель планирует такие самостоятельные занятия и отслеживает их выполнение.

В рамках педагогического эксперимента был проведен экскурс по спортивным секциям школы и города, что позволило нам организовать свободное время учащихся с пользой для физического развития.

Контроль родителей за выполнением домашних заданий по физической культуре детьми, поощрение их выполнения. Привитие здорового образа жизни в семье.

Для определения готовности родителей контролировать выполнение детьми домашних заданий нами был составлен опросник.

Некоторые вопросы, которые задавались родителям:

- «Задают ли вашим детям домашнее задание по физической культуре и выполняют ли его дети?»;
- «Контролируете ли вы положение осанки вашего ребенка во время выполнения домашних заданий?»;
- «Есть ли у вашего ребенка нарушения осанки»;
- «Выполняете ли вы домашнее задание по физической культуре вместе с вашим ребенком?».

7. Использование тетрадей и индивидуальных «Карточек по физической культуре» с целью подтверждения выполнения учащимися домашних заданий.

В рамках эксперимента создан стенд со спортивными достижениями одноклассников, стенд отражал оценки по физкультуре, участие в соревнованиях, посещение спортивных секций, выполнение физкультурных минуток, наличие дома спортивного инвентаря.

Контроль за выполнением индивидуальных заданий по физкультуре осуществлялся при помощи отметок на карточках по физической культуре, а также с помощью опроса родителей, детей и учителей. Разработанная карточка по физической культуре отражает динамику выполнения тестов на уроках физкультуры, при этом «высокий», «средний» и «низкий» уровень освоения выставляет учитель, учитывая индивидуальные особенности учащихся. Также в «карточке» указаны антропометрические показатели, медицинская группа, класс, год исследования, АД и ЧСС, состояние осанки, особенности зрения ребенка, индивидуальные рекомендации учителя физической культуры для выполнения упражнений в домашних условиях, пожелания родителей по организации физической культуры детей. Разработанная «карточка по физической культуре» позволяет информировать родителей и детей о достигнутых результатах, повышает качество выполнения учебно-методической работы учителя физической культуры, классного руководителя и медицинского работника.

Обобщая вышесказанное, весь процесс работы на уроках и внеклассных занятиях должен строиться так, чтобы вызвать у школьников ценностное отношение к содержанию занятия, а также актуализировать и обогатить уже имеющиеся у них опыт и знания. С целью выявления особенностей формирования ценностного отношения к физической культуре с каждым обучающимся могут проводиться индивидуальные беседы.

Для изучения ценностных ориентаций школьников мы использовали методику М. Рокича «Ценностные ориентации», которая основана на прямом ранжировании списка ценностей. Респондентам предъявлялся список ценностей («быстрота и сила», «знания», «здоровье», «красота», «ловкость»), в котором они присваивали каждой ценности ранговый номер.

В эксперименте приняли участие 20 школьников, проведено 25 экспериментальных уроков. В конце учебного года было проведено повторное исследование определения ценностного отношения к физической культуре у учащихся двух групп.

2.3. Анализы результатов экспериментальной работы

В настоящее время учебный процесс требует от младших школьников значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. Данный факт усугубляется продолжительным нахождением детей около компьютера, а также слабым осознанием необходимости двигательной активности. В этом плане важно уделять внимание посещению спортивных секций и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются частью здорового образа жизни. Самостоятельные занятия физической культурой, рациональное питание восполняют дефицит двигательной активности детей, помогают более эффективно восстановить организм и повысить физическую и умственную работоспособность.

Но только меньшая часть учеников имеет желание заниматься самостоятельно в свободное время. Поэтому мы решили провести исследование

и приложить максимум усилий для того, чтобы вовлечь учащихся в процесс обучения физической культуры, заинтересовать их, объяснить, насколько важно физическое здоровье человека и показать, что активный досуг и самостоятельные занятия физической культурой не только полезны, но и интересны.

В рамках педагогического эксперимента в классе организованы беседы, круглые столы, родительские собрания на различные темы. В процесс обучения включены интегрированные уроки, задействовали внеурочную деятельность, а так же провели спортивные праздники и экскурс по спортивным секциям города Белоярский. Так же нами были проведены «веселые старты», матч по футболу, соревнования по спортивному ориентированию на территории школы, соревнования по общей физической подготовленности; конкурсы в метании, эстафетах, прыжках в мешках, преодолении препятствий и других.

Таблицы и рисунки, представленные ниже, отражают результаты проведенного нами исследования.

При проведении методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью» мы акцентировали внимание на положении такой ценности, как «здоровый образ жизни, здоровье».

На основании полученных нами данных, мы выделили три уровня сформированности ценностного отношения к здоровью как личностной ценности: высокий, средний, низкий.

Результаты проведения методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью», на констатирующем и контрольном срезе представлены в таблице 1 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 1 – Уровень отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни как личностным ценностям

Группа	Этап эксперимента	Уровень					
		Высокий		Средний		Низкий	
		Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %
Экспериментальная	Констатирующий	3	15	3	15	14	70
	Контрольный	9	45	8	40	3	15
Контрольная	Констатирующий	2	10	5	25	13	65
	Контрольный	3	15	4	20	13	65

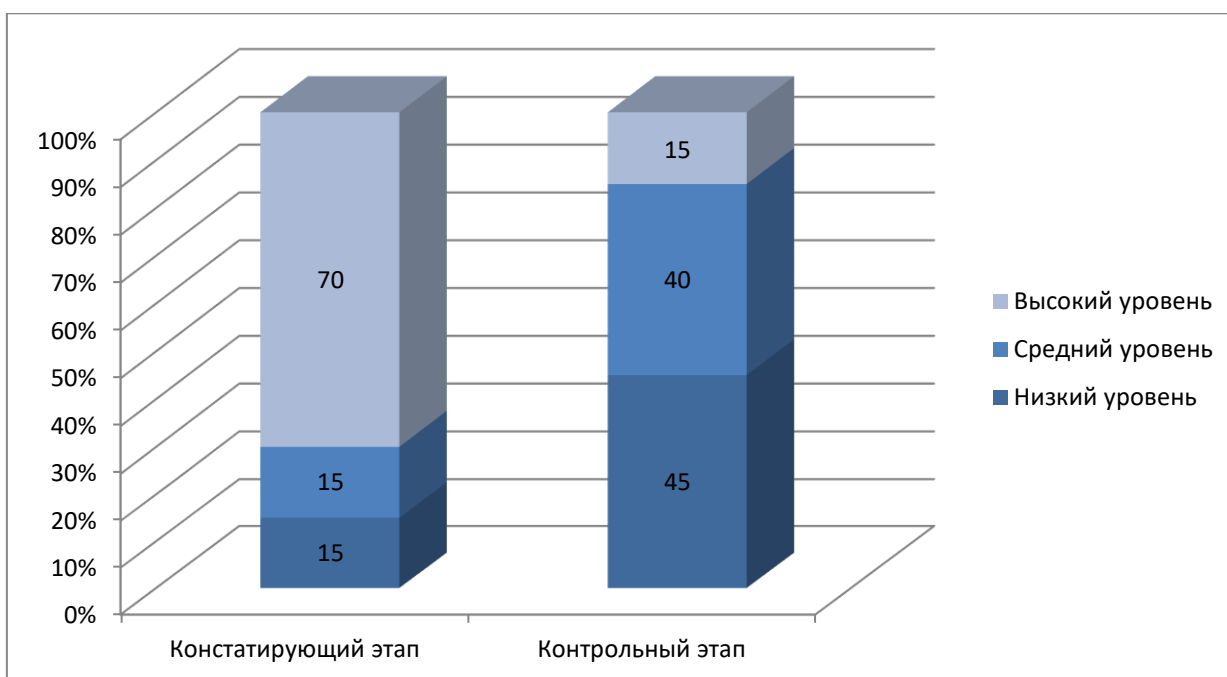


Рисунок 1 – Уровень отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни как личностным ценностям (экспериментальная группа)

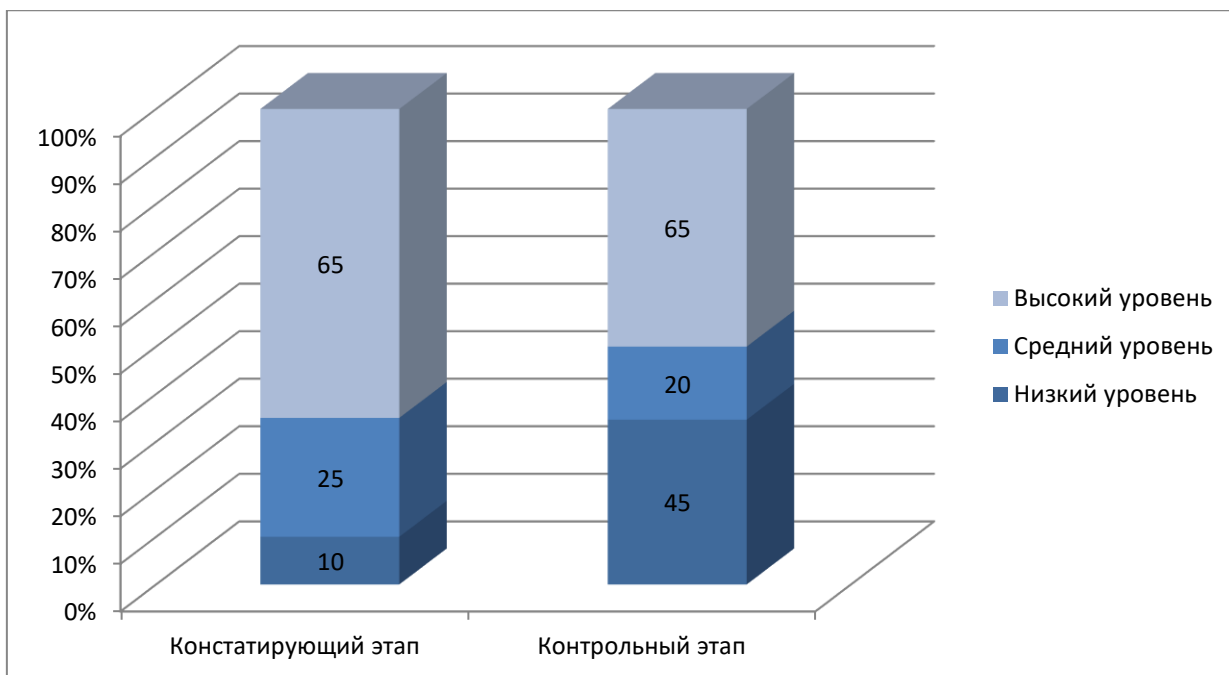


Рисунок 2 – Уровень отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни как личностным ценностям (контрольная группа)

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что ценность «здоровый образ жизни здоровье» на констатирующем этапе имел низкий уровень значимости у школьников. Установлено, что за период нашего исследования количество школьников в экспериментальной группе с низким уровнем уменьшилось 14 (70%) до 3 (15%) человек, со средним уровнем увеличилось с 3 (15%) до 8 (40%) человек, с высоким уровнем увеличилось с 3 (15%) до 9 (45%) человек.

В таблице 2 представлены средние значения показателей ценностей физической культуры у младших школьников по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» экспериментальной и контрольной групп. Из таблицы 2 следует, что ведущими ценностями физической культуры для младших школьников являются «здоровье» и «ловкость», а последующие позиции занимают: «сила и быстрота», «знания» и «красота». Благодаря эффективности самостоятельных домашних заданий по физкультуре, теоретическим занятиям и посещению спортивных секций в эксперименталь-

ной группе значимость ценностей достоверно повысилась: «сила и быстрота» (1,5), знания (1,4), ловкость (1,2). В контрольной группе значимость ценностей незначительно изменилась, кроме значимости ценности «ловкость» (1).

Таблица 2 – Динамика средних показателей ценностных ориентаций по физической культуре у младших школьников

№ п/п	Ценности физической культуры	Среднее значение ранга (баллы)			
		Констатирующий этап		Контрольный этап	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Сила и быстрота	3,5	3,2	2,1	2,8
2	Здоровье	2,8	2,7	1,9	2,4
3	Знания	3,7	3,0	2,2	3,1
4	Красота	4,5	4,1	4,3	4,6
5	Ловкость	2,6	3,1	1,6	2,0

Охарактеризуем полученные результаты исследования по физической подготовленности младших школьников.

До начала эксперимента было проведено педагогическое тестирование физической подготовленности младших школьников экспериментальной и контрольной групп с использованием комплекса двигательных тестов.

Таблица 3 – Динамика физической подготовленности младших школьников на протяжении педагогического эксперимента

№ п/п	Название теста	Группа	Констатирующий этап	Контрольный этап		± %	P
			M±m	M±m			
1	Челночный бег 3x10м (с)	КГ	10,2 ± 0,2	9,8 ± 0,2	- 0,4	3,9	P < 0,05
		ЭГ	10,4 ± 0,2	9,7 ± 0,2	- 0,7	6,8	P < 0,05
2	Прыжок в длину (см)	КГ	119 ± 4	121,7 ± 3,6	2,7	2,3	P > 0,05
		ЭГ	118,4 ± 4,1	127 ± 3,7	8,6	7,3	P < 0,05
3	Наклон вперед (см)	КГ	4,6 ± 0,5	5,9 ± 0,4	1,5	33,3	P < 0,05
		ЭГ	5,05 ± 0,5	7,6 ± 0,5	2,55	50,4	P < 0,05

Анализ динамики результатов тестирования физической подготовленности (таблица 2) показал, что у младших школьников в эксперимен-

тальной группе были зафиксированы статистически подтвержденные приросты результатов к исходному уровню подготовленности ($p < 0,05$) в таких тестах как: «челночный бег» – 6,8%, «прыжок в длину» – 7,3%, «наклон вперед» – 50,4%. Тогда как в контрольной группе были зафиксированы следующие результаты ($p < 0,05$): «челночный бег» – 3,9%, «прыжок в длину» – 2,3%, «наклон вперед» – 33,3%.

Проанализировав результаты физической подготовленности, мы выяснили, что самостоятельные занятия физкультурой, увеличение соревновательных мероприятий положительно повлияли на уровень двигательной активности учащихся в младших классах экспериментальной группы.

Анализ результатов физической подготовленности учеников занимающихся в ходе эксперимента показал положительное влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности на развитие основных физических качеств детей.

В целом, анализ изменения показателей физической подготовленности детей в экспериментальной группе свидетельствует о том, что задачи, которые мы ставили перед экспериментальной группой оздоровительной направленности в связи с малым периодом приведения эксперимента, не были решены полностью.

Как известно, недостаточно просто заинтересовать младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой. Формирование навыков самоконтроля у детей 7–11 лет только формируется, поэтому детям в этом возрасте необходим контроль взрослых, в этом нам могут помочь родители обучающихся.

Результаты опроса родителей показывают, что они готовы контролировать выполнение детьми домашних заданий по физкультуре и положительно относятся к ним. Так, на вопрос «Задают ли вашим детям домашнее задание по физической культуре и выполняют ли его дети», 100% положительных ответов. На вопрос «Контролируете ли вы положение осанки вашего ребенка во время выполнения домашних заданий?», положительно

ответили 59% родителей и 41% – отрицательно. На вопрос «Есть ли у вашего ребенка нарушения осанки», 79% ответили положительно, 10% – отрицательно, остальные затруднились ответить. На вопрос «Выполняете ли вы домашнее задание по физической культуре вместе с вашим ребенком», большинство родителей ответило отрицательно (83%). 81% родителей считают, что их дети с удовольствием выполняют домашнее задание по физкультуре, остальные имеют противоположное мнение.

Как уже было сказано, в рамках эксперимента создан стенд со спортивными достижениями одноклассников, стенд отражал участие в соревнованиях, посещение спортивных секций, выполнение физкультурных минуток, оценки по физической культуре, наличие дома спортивного инвентаря, это хорошо поспособствовало повышению уровня мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям и соревновательной деятельности внутри класса.

Самостоятельно заниматься физической культурой и посещать различные спортивные секции в экспериментальной группе начали 18 из 20 человек. Такой активности в контрольной группе не наблюдалось, и в спортивных секциях занимается только 8 из 20 учеников. Эти данные представлены на рисунке 3.

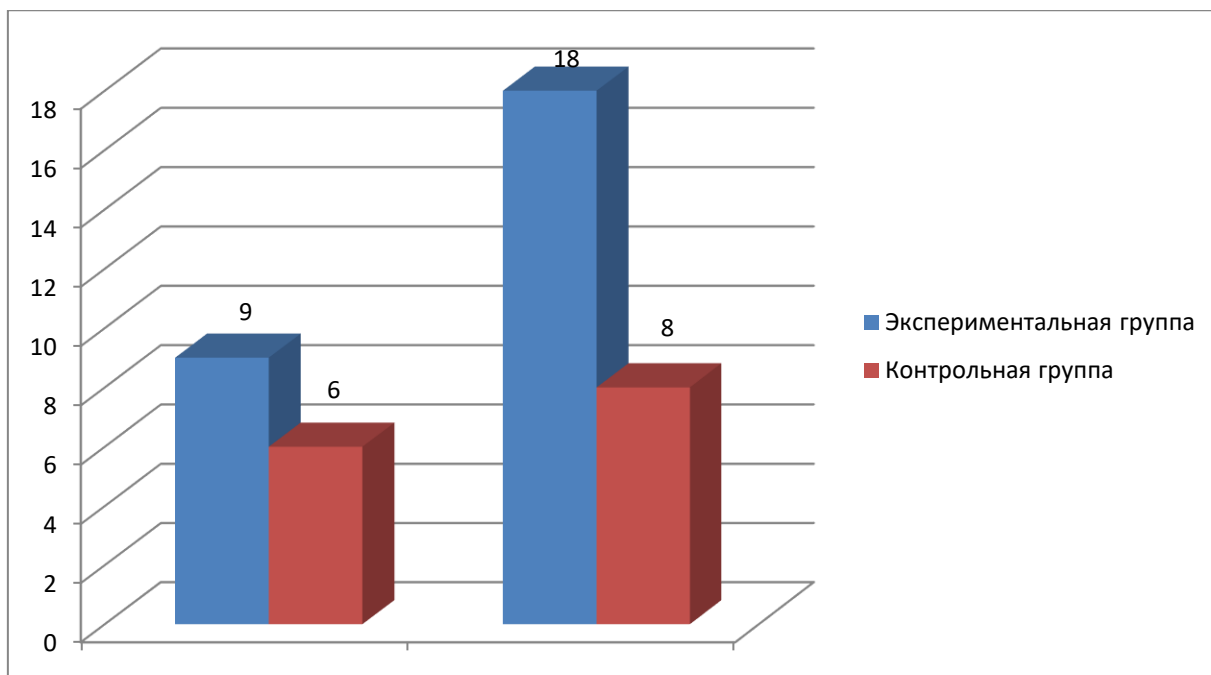


Рисунок 3 – Число учащихся посещающих спортивные секции

В заключении отметим, что педагог, учащиеся и родители экспериментального класса ориентировались на важность самостоятельных занятий физической культурой и двигательной активности в течение дня. А также обсуждение показателей физической подготовленности, постановка реальных целей на учебный год повлияли не только на отношение младших школьников к урокам физкультуры, но и сделали самостоятельные занятия физической культурой потребностью для 18 из 20 учащихся.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В процессе проведенного исследования нами установлено, что повышение уровня двигательной активности достигается комплексом организационно методических мероприятий.

1. Организация выполнения домашних заданий теоретико-практической направленности.

2. Стимулирование выполнения домашних заданий положительной оценкой.

3. Проведение инструкторской деятельности, спортивных соревнований, экскурс по спортивным секциям школы и города, беседы с учащимися и их родителями.

4. Использование тетрадей и индивидуальных карточек по физической культуре для отслеживания выполнения учащимися домашних заданий.

5. Привлечение младших школьников к регулярным занятиям в спортивных секциях.

Уровень интереса младших школьников существенно вырос в экспериментальной группе от 4,2 балла до 8,0 баллов, а в контрольной группе снизился с 5,1, до 4,9 баллов. Уровень заинтересованности родителей экспериментальной группы в увеличении двигательной активности детей имеет положительную динамику от 3 до 6,5 баллов. Самостоятельными занятиями физической культурой в экспериментальной группе начали заниматься и посещать различные спортивные секции 18 из 20 человек. В контрольных группах такой активности не наблюдалось. В спортивных секциях занимается только 8 из 20 учащихся.

Нами было установлено, что самыми значимыми ценностями в физическом воспитании младших школьников экспериментальной группы были: «ловкость» – 1,6 балла; «здоровье» – 1,9 балла; «сила и быстрота» – 2,1 балла; «знания» – 2,2 балла; «красота» – 4,3 балла.

В контрольной группе были следующие показатели: «ловкость» – 2,0 балла; «здоровье» – 2,4 балла; «сила и быстрота» – 2,8 балла; «знания» – 3,1 балла; «красота» – 4,6 балла.

Физическая подготовленность детей улучшилась за счёт выполнения самостоятельных занятий физкультурой, участия их в соревновательных мероприятиях. Они же повлияли и на уровень двигательной активности учащихся в младших классах экспериментальной группы.

В ходе эксперимента установлено, что на развитие основных физических качеств детей положительное повлияли физкультурно-оздоровительные упражнениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен ценностного отношения личности к физической культуре становится одним из обязательных условий сохранения здоровья человека в условиях наступившего глобального экологического кризиса.

Под ценностным отношением к физической культуре у младших школьников, мы понимаем интегративное личностное образование, включающее осознанный процесс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования человека, что способствует развитию школьника, обеспечивает внутренний баланс индивидуального потенциала его здоровья.

Данный процесс может быть успешно реализован лишь в случае разработки учителем системы формирования ценностного отношения к физической культуре, и конечно, он должен основываться на личностно-ориентированном подходе к физическому воспитанию и необходимых для этого педагогических условий. Потребность заниматься физкультурой и спортом формируется совместными усилиями родителей, учителей физической культуры и классных руководителей. Навыки и умения младшие школьники приобретают, занимаясь физическими упражнениями. Для этого использовались методы убеждения (беседа, лекции, объяснения, метод взаимного наблюдения).

Процесс формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников был эффективным, благодаря выявленным педагогическим условиям, под которыми мы понимаем особенности организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе, которые определяют результаты формирования ценностного отношения к физической культуре у обучающихся и объективно обеспечивают возможность их достижения.

Проанализировав психолого-педагогическую, научно-методическую литературу, нами были выделены следующие педагогические условия:

1. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Взаимодействие с семьями обучающихся.
3. Организация работы по формированию ценностного отношения к физической культуре у обучающихся на уроках и внеклассных занятиях.
4. Использование современных педагогических технологий на уроках и внеклассных занятиях.

Исследование проводилось в Белоярском районе Ханты-Мансийского автономного округа, на базе МАОУ СОШ № 1 г. Белоярский. Экспериментальная группа состояла из 10 девочек и 10 мальчиков учащихся в 1-ом «А» классе; контрольная группа – из 10 девочек и 10 мальчиков учащихся в 1-ом «В» классе.

В контрольной группе учащиеся традиционно посещали уроки по физкультуре и секционные занятия по общепринятым программам физического воспитания.

В экспериментальной группе была проведена организационно-методическая работа, представленная во второй главе.

Для изучения отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни были использованы следующие методики:

- методика С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью»;
- методика М. Рокича «Ценностные ориентации».

Кроме того, проводилось тестирование учащихся для определения уровня их физической подготовленности.

Для успешного формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников в педагогическом эксперименте нами был реализован комплекс педагогических условий, направленных на стимулирование двигательной активности учащихся начальных классов. В классе были организованы беседы, круглые столы, родительские собрания на различные темы. В процесс обучения включены интегрированные уро-

ки, задействовали внеурочную деятельность, а также проводились спортивные праздники и экскурсы по спортивным секциям.

В рамках эксперимента создан стенд со спортивными достижениями одноклассников, который отражал участие в соревнованиях, посещение спортивных секций, выполнение физкультурных минуток, оценки по физической культуре, наличие дома спортивного инвентаря. Всё это хорошо способствовало повышению уровня мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям и соревновательной деятельности внутри класса.

Разработав и апробировав, разработанную нами систему формирования ценностного отношения к физической культуре у младших школьников, мы получили следующие результаты: уровень интереса к урокам физкультуры младших школьников существенно вырос в экспериментальной группе, и снизился в контрольной группе. Уровень заинтересованности родителей экспериментальной группы в увеличении двигательной активности детей имеет положительную динамику, а самостоятельными занятиями физической культурой в экспериментальной группе начали заниматься и посещать различные спортивные секции 18 из 20 человек. В контрольных группах такой активности не наблюдалось, и в спортивных секциях занимается только 8 из 20 учащихся.

Проанализировав результаты физической подготовленности, мы выяснили, что самостоятельные занятия физкультурой, увеличение соревновательных мероприятий положительно повлияли на уровень двигательной активности учащихся в младших классах экспериментальной группы, а также в ходе эксперимента мы выявили положительное влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности на развитие основных физических качеств детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов, С. Ф. Духовные ценности: производство и потребление / С. Ф. Анисимов. – Москва : Издательство Мысль, 1988. – 253 с.
2. Анферова, В. И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3–4 лет / В. И. Анферова. – Москва : Сфера, 2012. – 713 с.
3. Арефьев, В. Г. Физическое воспитание в школе: учеб. пособие / В. Г. Арефьев. – К.: ЗМН, 2006. – 152 с.
4. Бабенкова, Е. А. Подвижные игры на прогулке / Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева. – Москва : Сфера, 2015. – 514 с.
5. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С. А. Баранцев. – Москва : Советский спорт, 2014. – 548 с.
6. Безруких, М. М. Здоровье сберегающая школа / М. М. Безруких. – Москва : Просвещение, 2005. – 238 с.
7. Бобкова, Е. Н. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания в образовательных учреждениях / Е. Н. Бобкова, Е. П. Писаренкова, Э. А. Тимошин // Здоровье и технологии его сохранения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. Минздравсоцразвития РФ Минспорта и молодежной политики РФ. – Смоленск : СГМА.
8. Бобырь, А. Берегите спину / А. Бобырь // Приложение к «Учительской газете». – 2002. – № 2.
9. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта, 2013. – 711 с.
10. Васильева, Т. В. Упражнения для физической подготовки учениц 4–6 классов общеобразовательной школы в процессе обучения / Т. В. Васильева // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: матер. IV Всерос. науч. постоянно действующей заоч. конф. – Майкоп : Издательство АГУ, 2007. – Т. 1. – С. 17–21.

11. Вебер, М. Избранные произведения: основные социологические понятия. Пер. с нем. / М. Вебер // Сост., общ. ред. и послесл. Ю. Н. Давыдова; предисл. П. П. Гайденко. – Москва, 1990. – 643 с.

12. Вербицкий, А. А. Контекстно-компетентный подход к модернизации образования / А. А. Вербицкий // Высшее образование в России. – 2010. – № 5. – С. 32–37.

13. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения / Т. Е. Виленская. – Москва : Советский спорт, 2006. – 150 с.

14. Виндюк, А. В. Домашние задания по физической культуре как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре / А. В. Виндюк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 48–51.

15. Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы. В 2 частях / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. – Москва : Просвещение, 2011. – Ч. 2. – 128 с.

16. Волохонский, В. В. Психологические механизмы и основания классификации блогов / В. В. Волохонский // Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГУ, 2006. – С. 117–131.

17. Галицын, С. В. Анализ показателей здоровья, психофизического состояния, двигательной активности и учебной успеваемости детей школьного возраста / С. В. Галицын, А. А. Рамзин, Т. М. Дьяконова // Современные проблемы физической культуры и спорта: матер. X науч. конф. – Хабаровск : Издательство ДВГАФК, 2007. – С. 166–169.

18. Глазырина, Л. Д. На пути к физическому совершенству / Л. Д. Глазырина. – Минск : Полымя, 1987. – 148 с.

19. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

20. Головина, Л. Л. Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7–9 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 8–10.
21. Даниленко, О. И. Душевное здоровье и культура. Психология здоровья: учеб. для вузов / О. И. Даниленко; под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГУ, 2016. – 607 с.
22. Делор, Ж. Здоровье: скрытое сокровище / Ж. Делор. – Белград : Издательство ЮНЕСКО, 2016. – 31 с.
23. Денисенко, Н. Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5–7 лет в дошкольных учреждениях: канд. пед. наук / Н. Ф. Денисенко. – К., 1994. – 193 с.
24. Денисенко, Н. Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5–7 лет в дошкольных учреждениях: канд. пед. наук / Н. Ф. Денисенко. – К., 2003. – 193 с.
25. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская. – Москва : Педагогическое общество России, 2006. – 98 с.
26. Дерябин, В. С. Психология личности и высшая нервная деятельность: психофизиологические очерки / В. С. Дерябин. – Москва : URSS, 2010. – 202 с.
27. Дорошкевич, М. П. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / М. П. Дорошкевич [и др.]. – Мн.: Высшая школа, 2003. – 238 с.
28. Дубровский, В. И. Экогигиена физической культуры и спорта / В. И. Дубровский, Ю. А. Рахманин, А. Н. Разумов. – Москва : Владос, 2008. – 535 с.
29. Жданова, Л. А. Состояние здоровья и приспособительная деятельность школьников / Л. А. Жданова // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии: матер. I Всерос. науч.-практ. конф., 28–30

марта 2004 г.; под ред. проф. В. В. Колбанова. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 30–32.

30. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.

31. Задунова, Е. В. Формирование учебной мотивации младших школьников / Е. В. Задунова, А. А. Омельченко // «Начальная школа». – 2007. – № 2. – С. 20–26.

32. Зинченко, В. П. Психологические основы здоровья / В. П. Зинченко. – Москва : Гардарики, 2012. – 432 с.

33. Зобкова, Е. В. Педагогика отношения младших школьников к физической культуре / Е. В. Зобкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Акмеология образования. – Кострома, 2005. – Вып. 1. – С. 88–89.

34. Иванов, Д. А. Здоровьесберегающие технологии образования. Проблемы, понятия, инструментарий / Д. А. Иванов, К. Г. Митрофанов, О. В. Соколова. – Москва : АПКИПРО, 2013. – 101 с.

35. Клиновицкая, Е. В. Валеологический подход в деятельности учителя начальных классов / Е. В. Клиновицкая // Роль школы в формировании здорового поколения XXI века: матер. науч.-практ. конф. Восточного образовательного округа, 14 февраля 2008 г. / [отв. ред. А. И. Колмаков]. – Бийск, 2008. – С. 58–66.

36. Кнушевицкая, Н. А. Тематический словарь в картинках. Мир человека. Спорт. Летние и зимние виды / Н.А. Кнушевицкая. – Москва : Школьная Книга, 2013. – 134 с.

37. Кокорина, Е. В. Домашнее задание как резервный способ улучшения здоровья в специальных медицинских группах / Е. В. Кокорина, С. Н. Волохов // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск : Издательство ИТФК, 2011. – С. 24–26.

38. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–IV классов общеобразовательной школы. (Авторы: В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон). – Москва, 1992. – 36 с.

39. Копылов, Ю. А. Формирование содержания основ учебного предмета «Физическая культура» учащихся начальной школы / Ю. А. Копылов // Школьник, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: матер. X науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2000. – С. 50.

40. Кузьмина, Н. А. Пути повышения оздоровительной эффективности уроков физической культуры на основе методологии индивидуального подхода / Н. А. Кузьмина, В. К. Спиринов, Е. В. Антонова [и др.] // Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи: тр. науч.-практ. конф. – Владимир, 2004. – С. 116–118.

41. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания в 1–11 классах / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва, 2004. – 126 с.

42. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – Москва : «Просвещение», 1990. – 191 с.

43. Маслова, С. И. состоянии цейтнота, или как бороться со скрытой интенсификацией учебного процесса / С. И. Маслова // Учительская газета. – 2002. – № 2. – С. 17–29.

44. Митина, А. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / А. М. Митина. – Москва : Академия, 2015. – 362 с.

45. Моль, Ханс Семь программ здоровья / Ханс Моль. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 621 с.

46. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Москва : Книга по Требованию, 2013. – 426 с.

47. Найдин, В. Л. Десять тысяч шагов к здоровью / В. Л. Найдин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.

48. Национальная доктрина образования в Российской Федерации // Бюллетень Министерства общего и профессионального образования РФ.

Высшее и среднее профессиональное образование. – 1999. – № 11. – С. 3–10.

49. Николас, Динюбилль 7 шагов к здоровью мышц, костей и суставов / Динюбилль Николас. – Москва : Попурри, 2007. – 405 с.

50. Новиков, Б. И. Динамика физических качеств, состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / Б. И. Новиков, В. В. Федоткин; Физкультура и здоровье студентов. – Москва : Издательство МГУ, 1988. – 48 с.

51. Осипова, М. П. Воспитание. Третий класс: пособие для учителей начальных классов, воспитателей, студентов пед. учеб. заведений / М. П. Осипова, С. И. Козлович. – Минск : Книжный дом эконперспектива, 2003. – 487 с.

52. Павлов, С. Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Павлов. – Магнитогорск, 2000. – 23 с.

53. Поддьяков, Н. Н. Проблемы психического развития ребенка / Н. Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание. – 2011. – № 9. – С. 68–75.

54. Попов, С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. – Санкт-Петербург : Высшая школа, 1998. – 72 с.

55. Салов, В. Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. Ю. Салов. – Санкт-Петербург, 2001. – 327 с.

56. Сагатовский, В. Н. Философия развивающейся гармонии / В. Н. Сагатовский. – Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ, 2017. – 567 с.

57. Сапин, М. Р. Анатомия, физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва : Академия, 2002. – 456 с.

58. Сафонов, В. К. Психология в спорте. Теория и практика: монография / В. К. Сафонов. – Москва: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. – 232 с.

59. Сборник законодательства РФ. 17.04.2000. – № 16. – С. 16–39.
60. Синягина, Н. Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности / Н. Ю. Синягина // Воспитание школьников. – 2009. – № 8. – С. 16–20.
61. Скрипалев, В. С. Наш семейный стадион / В. С. Скрипалев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 966 с.
62. Славянская, М. В. Личностная компетентность у старших дошкольников в двигательной деятельности / М. В. Славянская // Инструктор по физкультуре. – 2010. – № 4. – С. 32–35.
63. Словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / под ред. А. П. Евгеньевой. – Москва : Азъ, 1994. – 928 с.
64. Смирнова, Ю. В. Здоровьесберегающий потенциал образовательной среды школы / Ю. В. Смирнова // Человек и образование. – Санкт-Петербург, 2008. – № 4. – С. 13–18.
65. Солодов, А. С. Физиология человека. Общая. Возрастная: учеб. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
66. Сотникова, М. П. Ходьба для здоровья / М. П. Сотникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 426 с.
67. Сохер, Рокед Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни: монография / Рокед Сохер. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 872 с.
68. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания. Состояние разработки и авторская концепция / В. И. Столяров. – Москва : Олимпийская литература, 2015. – 247 с.
69. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – Санкт-Петербург : РЕТРОС, 1997. – 352 с.
70. Тихворецкий, В. И. Физиология: учеб. для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания пед. вузов; под общей ред. В. И. Тхоревского. – Москва : Физкультура, образование и наука, 2001. – 449 с.

71. Токарев, С. А. Популяционная оценка и пути оптимизации здоровья детей на Крайнем Севере: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / С. А. Токарев. – Москва, 2018. – 44 с.

72. Токарева, Е. А. Организационно-педагогические условия приобщения детей дошкольного и младшего школьного возраста к здоровому образу жизни в условиях образовательного комплекса «Детский сад – школа» / Е. А. Токарева, А. А. Токарев, В. В. Иванова // Образование и воспитание. – 2017. – № 1. – С. 21–24.

73. Токарева, Т. Э. Азбука здоровья / Т. Э. Токарева. – Пермь, 1997. – 67 с.

74. Тугаринов, В. П. Теория ценностей в марксизме / В. П. Тугаринов. – Л.: Издательство ЛГУ, 1968. – 37 с.

75. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. Е. Фолин. – Москва : Физиология и спорт. – 2008. – 421 с.

76. Фонарев, Д. В. Формирование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания – инновационной образовательной технологии в области физической культуры и спорта: монография / Д. В. Фонарев. – Чайковский, 2009. – 114 с.

77. Хайруллов, Э. Здоровьесберегающая среда школы в условиях развития ИКТ / Э. Хайруллов // Учитель. – 2010. – № 6. – С. 62–64.

78. Хоботов, С. А. К вопросу о совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы / С. А. Хоботов // Инновационные процессы в образовании северных регионов Иркутской области: матер. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2009. – С. 92–95.

79. Хрущев, С. В. Экспресс-оценка физического здоровья школьников: практ. пособие / С. В. Хрущев [и др.]. – Москва, 1998.

80. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему «Я» / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. – Москва : Генезис, 2013. – 176 с.

81. Якушева, Л. Г. Формирование рационального двигательного режима дошкольников в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Г. Якушева. – Малаховка, 2009. – 25 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью»

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: школьники устанавливают степень значимости (важности) для них разнообразных составляющих (жизненных ценностей). Для этого отдавать предпочтение трем **НАИБОЛЕЕ** важным и трем **НАИМЕНЕЕ** важным, с их точки зрения, ценности из данного списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учеба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие).

Наиболее важные для меня:	Наименее важные для меня:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Обработка результатов:

Первой ценности из трех, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй – второй, третьей – третий. Первой ценности из трех, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй – шестой, третьей пятый. Ценности, не вошедшие ни в первую, ни во вторую группу присваивается четвертый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвертый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Карточки по физической культуре

Применяемый комплекс упражнений для младших школьников с малоподвижным образом жизни.

№ п/п	Исходное положение	Содержание	Кол-во повторений	Отметка о выполнении
1.	Лежа на животе ноги вместе, согнуты, руки в стороны	Вытянуться, ноги вместе, руки максимально вытянуть вверх, ладони сомкнуть, смотреть на кисти. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п.	4	
2.	Лежа на спине ноги врозь, руки вперед ладонями внутрь	Развести руки в стороны, касаясь пола ладонями	10	
3.	Стойка ноги врозь, руки за спину	Дугами наружу поднять руки вверх, сомкнуть кисти ладонями вперед, потянуться вверх, сводя лопатки вместе. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п.	6	
4.	Стойка ноги врозь	Медленный бег, по залу	2–3мин	
5.	Стойка ноги врозь, руки в стороны	Три пружинящих наклона в сторону, рука за головой. То же в другую сторону	6	
6.	Стойка ноги врозь, руки на пояс	Присесть, руками коснуться пола. Выпрямиться в и.п.	24	
7.	Стойка ноги врозь, руки вверх ладонями вперед	Правую ногу дугами вперед, руки назад. Мах правой ногой назад, руки дугами вперед. То же с левой ноги	6	
8.	Лежа на спине, руки вверх	Приподнять плечи и ноги от пола, правую ногу поднять вперед, руки вниз-вперед (нога между руками), голову наклонить к груди. Зафиксировать позу. Принять и.п.	6	
9.	Лежа на животе, руки за голову	Поднять плечи вверх, зафиксировать позу, расслабляясь, принять и.п.	8	
10.	Сед ноги врозь, руки за голову	Три пружинящих наклона вперед, руками касаясь, пола. Вернуться в и.п.	8	
11.	Основная стойка, руки в стороны, касаясь спиной стены	Зафиксировать положение на 10–12 секунд выполнить 4–6 полуприседов	2	

Карточка учащегося по физической культуре

Ф.И.:

Школа, класс, год:

Занимались ли вы спортом? (если да, то каким)

Рост (см). Вес (кг)

Предпочитаемые виды двигат. актив. –

ЧСС в покое – АД –

Нарушение осанки –

Зрение –

Медицинская группа здоровья –

Рекомендации учителя по ФК:

Пожелания родителей по организации самостоятельных занятий и
повышению двигательной активности детей:

Информация для родителей

Родители также, как и педагог играют ведущую роль в становлении физической культуры младшего школьника. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время.

В семье ребенок получает первичные знания относительно здоровья и компонентах здорового образа жизни. То есть одна из задач родителей развивать первичные навыки физических нагрузок и формировать основы ценностного отношения к здоровью.

Младшие школьники, приобретая новые знания о культуре тела и здоровом образе жизни, начинают задумываться и ценить свое здоровье, укреплять его и следить за своим телом и его развитием. Родители должны, сотрудничая с педагогом, организовать семейный досуг в соответствии с принципами ЗОЖ и рекомендациями педагога по допустимой физической нагрузке младшего школьника.

То есть, для формирования интереса к физической культуре у младших школьников, родителям необходимо организовывать:

- активный семейный отдых в различных формах (туристические походы пешком и на лыжах, катание на коньках, поход в горы, игры, участие в коллективных соревнованиях, утренние и вечерние пробежки и др.);
- ежедневную утреннюю зарядку;
- гимнастику для глаз (например, после просмотра телевизора);
- совместные занятия спортом детей и родителей;
- общеклассные выезды на природу с проведением спортивных соревнований;
- проведение спортивных праздников;
- и другое.

И конечно, необходимо тесно сотрудничать с учителем физической культуры, а также прислушиваться к его советам и рекомендациям.