На правах рукописи

АНДРЕЕВА Татьяна Николаевна

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА

13.00.01 – общая педагогика,
история педагогики и образования

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Чебоксары – 2013

Работа выполнена на кафедре педагогики и яковлевоведения ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»

Научный руководитель	доктор педагогических наук, профессор **Хрисанова Елена Геннадьевна**
Официальные оппоненты:	доктор педагогических наук, профессор, директор института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет» **Морова Наталья Сергеевна**
	доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» **Зотова Фируза Рахматулловна**
Ведущая организация	ФГБОУ ВПО «Ульяновский государсвенный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Защита состоится 25 декабря 2013 г. в 15.00 ч. на заседании диссертционного совета Д 212.300.01 при ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» по адресу: 428000, Чувашская республика, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 38.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева».

Электронная версия автореферата размещена на сайте ВАК Министерства образования и науки РФ http://vak2.ed.gov.ru и на официальном сайте ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» www.chgpu.edu.ru.

Автореферат разослан 23 ноября 2013 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
доктор педагогических наук, профессор Лавина Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Здоровье подрастающего поколения при любом социально-экономическом строе, в любой политической ситуации является важнейшей проблемой и предметом заботы и обсуждения первостепенной важности, потому что оно определяет будущее страны, научно-экономический потенциал и дальнейшее развитие общества, его демографические показатели и генофонд нации.

Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни – проблема не только одного государства, не одного континента. Это проблема мировая, которая усиливается в кризисных обществах, в России в частности. В условиях политических и социально-экономических преобразований, социально-экономического кризиса проявляются такие негативные процессы, как снижение качества жизни, связанное с социальным расслоением общества, большое количество нереализованных медико-социальных проблем детей, подростков, молодежи, семьи, ухудшение состояния детского здоровья.

Изменения, происходящие в обществе, отражаются на жизни школы, изменяют ее задачи, приоритеты, требования к ученику, структуру и содержание образования, однако проблема охраны и укрепления здоровья детей, создания условий для их роста и развития остается неизменной. Ведущими задачами школы в настоящее время являются развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей.

Приоритет общечеловеческих ценностей, здоровья человека, гуманистический характер образования и развития личности определены Законом Российской Федерации «Об образовании». Основным фактором гуманизации образования рассматривается забота о здоровье человека. В условиях перехода школы на Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения (ФГОС) сохранение здоровья, оптимизация учебного процесса, разработка здоровьесберегающих технологий обучения, формирование ценности физического, социального, духовного здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) определены в качестве ведущих задач в национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования. Аналогичные задачи поставлены в Государственной программе Чувашской Республики «Развитие физической культуры, спорта и туризма» на 2012–2020 годы.

Отечественными педагогами проведен целый ряд научных исследований, посвященных здоровью детей и подростков. Это труды педагогов, валеологов, физиологов И. А. Аршавского, Н. П. Гундобина, посвященные выработке анатомо-физиологических принципов и критериев возрастной периодизации детства; Н. П. Абаскаловой, Г. А. Апанасенко, Р. И. Айзмана, Э. Н. Вайнера, М. Я. Виленского, Э. М. Казина, Г. А. Калачева, В. П. Куликова, Н. Н. Куинджи, Ю. П. Лисицына, Л. А. Поповой, И. И. Соковня-Семеновой, А. Г. Щедриной, посвященные проблеме формирования здорового образа жизни у молодежи; М. В. Антроповой, С. М. Громбах, Г. Н. Сердюковской о

соответствии учебных нагрузок функциональным возможностям растущего организма и целесообразности охраны и укрепления здоровья детей; В. Ф. Базарного, С. В. Попова о разработке содержания и системы оздоровительной работы в учебном заведении; Г. К. Зайцева, В. Н. Ирхина, В. В. Колбанова, В. Н. Касаткина, Г. А. Кураева, Н. К. Смирнова, Л. Г. Татарниковой о проблемах сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников.

В последние десятилетия были проведены диссертационные исследования, посвященные различным аспектам проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни. Так в исследованиях М.С. Мирзабековой, Ю.В. Смирновой и др. рассмотрены вопросы формирования у младших школьников ценностной ориентации и позитивного отношения к здоровому образу жизни. Преемственность в формировании здорового образа жизни ребенка в системе «дошкольное образование – начальная школа» изучена в диссертационных исследованиях М.В. Давыдовой, С.Г. Игнатьевой; преемственность в решении данной проблемы в системе «школа – вуз» – в исследовании Н.П. Абаскаловой. Проблема формирования культуры здорового образа жизни у подростков изучена В.А. Бурцевым, О.В. Верейкиной, А.М. Игнатьевым и др. Исследование Н.А. Кузнецовой посвящено проблеме организации здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы, работа Ф.Р. Зотовой – деятельности педагогического коллектива школы по сохранению здоровья школьников.

Несмотря на значительную разработанность проблемы здоровьесбережения детей, в практике ее решения общеобразовательными школами имеются недостатки в аспекте охраны здоровья школьников, которые требуют незамедлительного решения: несоблюдение требований СанПиНов; недостаточное финансирование школьного здравоохранения; перегруженность учебных программ, стандартов и, как следствие, требований к школьникам; неподготовленность педагогических кадров к формированию у школьников здорового образа жизни, отсутствие научно-методического оснащения.

В настоящее существуют комплексные и парциальные программы, направленные на воспитание культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, формирование представления о здоровом образе жизни, познание правил гигиены, охрану здоровья детей. Их применение в оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений проходит успешно, у детей формируются основы культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности. На современном этапе внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе разрабатываются также программы для общеобразовательной школы по укреплению и сохранению здоровья учащихся. Однако они продолжают оставаться недостаточно эффективными. Урочные и внеурочные занятия, направленные на формирование у детей здорового образа жизни, не подкрепляются специально организованной здоровьесберегающей деятельностью школьников, не обеспечивается системность проводимой работы со школьниками с первого по выпускной класс.

Решение проблемы видится в обращении к системно-деятельностному подходу (А.В. Хуторской), в соответствии с которым культуру здорового об-

раза жизни можно представить как систему, а процесс ее формирования – как создание условий для овладения учащимися системой деятельностей по сохранению и укреплению здоровья. Однако анализ научно-педагогической литературы показывает, что исследуемая проблема с точки зрения системно-деятельностного подхода не изучалась.

Таким образом, существуют **противоречия:**

- между социальным заказом общества на воспитание и обучение здорового поколения, способного к организации своей деятельности, готового самостоятельно действовать, отвечать за свои поступки перед обществом, выполняющего правила здорового образа жизни, и невысоким уровнем сформированности у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни;

- между стоящей перед общеобразовательной школой задачей формирования здорового образа жизни у младших школьников и неразработанностью педагогических условий, обеспечивающих эффективность организации этого процесса на основе системно-деятельностного подхода.

Данные противоречия определили **проблему исследования:** каковы педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода?

Актуальность поднятой проблемы, ее практическая значимость, а также недостаточная теоретическая проработанность определили **тему** диссертационного исследования: формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода.

Объект исследования: система учебно-воспитательной работы в начальной общеобразовательной школе.

Предмет исследования: педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода.

Гипотеза исследования: формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода будет эффективным, если:

- раскрыта сущность и обосновано содержание культуры здорового образа жизни младших школьников как системного феномена, определены критерии и уровни ее сформированности;

- определено содержание процесса формирования культуры здорового образа жизни как формирование системы деятельностей по сохранению и укреплению физического, психического и нравственного здоровья;

- реализованы следующие педагогические условия: 1) разработка и внедрение программы занятий, направленных на формирование у школьников культуры здорового образа жизни в единстве всех ее компонентов; 2) во-

влечение младших школьников в активную добровольческую деятельность по пропаганде здорового образа жизни; 3) обеспечение сотрудничества педагогического коллектива школы, родителей учащихся и медицинских работников; 4) осуществление мониторинга уровня сформированности культуры здорового образа жизни школьников.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Раскрыть сущность и обосновать содержание культуры здорового образа жизни младших школьников, разработать критерии и уровни ее сформированности.
2. Определить содержание процесса формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода.
3. Теоретически обосновать педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода.
4. Экспериментально проверить эффективность выявленных педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода.

Методологической основой исследования являются общефилософские идеи о ценности человека и гуманизации образования; методология научно-педагогического исследования (В.В. Краевский), общенаучная концепция системного подхода (В.Г. Афанасьев, Э.Г. Юдин), теории личностного (И.А. Зимняя, И.С. Якиманская) и деятельностного (В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев) подходов; концептуальные основы здорового образа жизни (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, В.П. Петленко).

Теоретической основой исследования послужили:

- исследования в области гуманизации и гуманитаризации образования (Е.В. Бондаревская, В.А. Караковский, В.В. Сериков, В.А. Сухомлинский, Л.Н. Толстой);
- концепция системного подхода к изучению педагогических явлений (Ю.П. Сокольников и др.);
- положения аксиологического (Б.Г. Ананьев, С.Ф. Анисимов, Л.И. Анцыферова, Л.П. Буева, В.Я. Ядов и др.) и культурологического (Н.А. Бердяев, М.С. Каган, Д.С. Лихачев, Ю.М. Лотман) подходов;
- концепция системно-деятельностного подхода (А.В. Хуторской и др.);
- труды в области сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни (Н.А. Амосов, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, Н.К. Смирнов и др.).

Методы, использованные для решения поставленных задач: теоретико-методологического анализа (сравнительно-сопоставительный, системный, логический, моделирование исходных позиций исследования, анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования); эмпирические (анкетирование, беседа, самооценка, экспертная оценка, ранжирование, анализ собственного и передового педагогического опыта, изучение деятельности по

оздоровлению детей); экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента); количественной обработки результатов.

Экспериментальной базой исследования являлись МОУ «Лицей №1» г. Чебоксары, МОУ «НОШ №1» г. Чебоксары, МОУ «Гимназия №4» г. Чебоксары, МОУ «СОШ № 61» г. Чебоксары, Чебоксарский детский дом. Формирующий эксперимент, в котором участвовали два начальных класса (контрольный – 26 учащихся, и экспериментальный – 26 учащихся), проводился в МОУ «НОШ №1» г. Чебоксары.

Этапы исследования. Диссертационное исследование осуществлялось с 2005 по 2013 год и проводилось в 3 этапа.

Первый этап – поисково-теоретический (2005-2006 гг.). В ходе этого этапа осуществлялся анализ философской, психолого-педагогической, художественной литературы; изучалось состояние проблемы в педагогической теории и школьной практике; разрабатывалась общая концепция исследования; определялись цели, задачи, гипотеза, методологическая база исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный (2007–2012 гг.). На данном этапе исследования разрабатывались и апробировались педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников в условиях общеобразовательных учреждений г. Чебоксары, обрабатывался эмпирический материал.

Третий этап – заключительно-обобщающий - (2012-2013 гг.), в ходе которого обобщались результаты исследования, вносились уточнения в понятийный аппарат, осуществлялось оформление полученных результатов в виде диссертации.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- уточнена сущность культуры здорового образа жизни младшего школьника как системное образование, включающее осознание им здоровья как ценности, знание основных правил сохранения и укрепления здоровья, владение умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности, самоконтроля состояния здоровья;

- определены критерии (аксиологический, мотивационный, когнитивный, деятельностный), позволяющие оценить уровень сформированности культуры здорового образа жизни младших школьников (высокий, средний, низкий;

- выявлены и обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников: разработка и внедрение программы занятий, направленных на формирование у школьников культуры здорового образа жизни в единстве всех ее компонентов; вовлечение младших школьников в активную добровольческую деятельность по пропаганде здорового образа жизни; обеспечение сотрудничества педагогического коллектива школы, родителей учащихся и медицинских работников; осуществление мониторинга уровня сформированности культуры здорового образа жизни школьников.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты вносят определенный вклад в общую педагогику, историю педагогики и образования. В исследовании определено содержание процесса формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников, с учетом возрастных особенностей младших школьников обоснована совокупность педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование у младших школьников культуры здорового образа жизни. Доказана необходимость использования потенциальных возможностей общеобразовательных учреждений в организации здоровьесберегающей среды, что имеет значение для полноценного сохранения и укрепления здоровья школьников, обучения их здоровью, формирования у них культуры здорового образа жизни. Результаты исследования расширяют научные представления о задачах, формах, методах здоровьесберегающей работы с младшими школьниками и послужат основой для дальнейшего решения данной проблемы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что содержащиеся в нем выводы и рекомендации создают предпосылки для реального решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Содержание, выводы и рекомендации исследования, имеющие теоретическое и практическое значение, отражены в учебно-методическом комплекте, состоящем из методического пособия для учителя, учебника-раскраски для детей и аудио приложения к занятиям. Материалы исследования могут быть использованы в общеобразовательных школах и дошкольных учреждениях, а также в работе с детьми, оставшимися без родительской опеки и попечения, проживающими в интернатных учреждениях.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались соответствием исходных методолого-теоретических положений объекту и предмету исследования, использованием методов исследования, адекватных целям и задачам, систематической оценкой получаемых в ходе эксперимента результатов с использованием различных методов, получением положительной динамики в повышении уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников, длительностью опытно-экспериментальной работы, опорой на многолетний опыт работы автора в качестве учителя начальных классов, воспитателя группы продленного дня, заместителя директора школы по воспитательной работе, руководителя мастерской «Личностно ориентированное обучение» сообщества учителей начальных классов Ассоциации учителей «XXI век» г. Чебоксары.

Апробация и внедрение результатов. Теоретические результаты и ход исследования докладывались и обсуждались на методологических и аспирантских семинарах, научно-практических конференциях и заседаниях кафедры педагогики и яковлевоведения ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», собраниях трудового коллектива, заседаниях школьного методического объединения МОУ «НОШ №1», МОУ «Гимназия №4», мастерской «Личностно ориентированное обучение» сообщества учителей начальных классов Ассоциации учителей «XXI век» г. Чебоксары.

Результаты исследования внедрялись в практику работы МОУ «Лицей №1» г. Чебоксары, МОУ «НОШ №1» г. Чебоксары, МОУ «Гимназия №4» г. Чебоксары, МОУ «СОШ №61» г. Чебоксары, Чебоксарского детского дома.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Культура здорового образа жизни младшего школьника представляет собой системное образование, включающее осознание им здоровья как ценности, устойчивую мотивацию к его сохранению и укреплению, знание сущности здоровья как системы и его компонентов (физическое, психическое и нравственное здоровье), владение умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности, самоконтроля состояния своего здоровья.

Критериями сформированности культуры здорового образа жизни являются: аксиологический (интериоризированность ценности здоровья и здорового образа жизни), мотивационный (потребность в сохранении и укреплении здоровья, характер мотивации включения в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни), когнитивный (наличие знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни), деятельностный (владение умениями здоровьесберегающей деятельности как системы деятельностей по сохранению и укреплению физического, психического и нравственного здоровья, умениями самоконтроля состояния здоровья).

2. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников как специально организованный процесс включает формирование у детей ценностных установок по отношению к собственному здоровью, здоровью близких и окружающих; актуализацию эмоционально-ценностного отношения детей к здоровому образу жизни; поддержку здоровьесберегающей деятельности школьников и овладения ими способами такой деятельности с опорой на жизненный опыт ребенка; обучение адекватному оцениванию своего образа жизни на уровне доступной ребенку самоорганизации.

3. Педагогическими условиями, способствующими эффективному формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода, выступают: разработка и внедрение программы занятий, направленных на формирование у школьников культуры здорового образа жизни в единстве всех ее компонентов; вовлечение младших школьников в активную добровольческую деятельность по пропаганде здорового образа жизни; обеспечение сотрудничества педагогического коллектива школы, родителей учащихся и медицинских работников; осуществление мониторинга уровня сформированности культуры здорового образа жизни школьников

Структура и объем диссертации. Диссертация включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность проблемы выявления педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников, определены его цель, объект и предмет, сформулирована гипо-

теза и задачи исследования, представлены методологические, теоретические основы и методы исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, их достоверность, изложены положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические основы формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода» раскрыта сущность и содержание понятия «культура здорового образа жизни младших школьников»; определены критерии и показатели, необходимые для оценки уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников; определено содержание процесса формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников; теоретически обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективность этого процесса.

Ученые, занимающиеся вопросами здоровья, едины в том, что здоровый образ жизни – это часть общей культуры человека, владеющего и умеющего применять опыт деятельности, имеющего определенные навыки, умения и знания для сохранения и укрепления здоровья, и позитивно относящегося к ценностям человечества. Культура при этом понимается как позитивный опыт и знания человека или группы людей, ассимилированный в одной из сфер жизни (в человеке, в политике, в искусстве и др.). Со стороны деятельности культура – это способ деятельности человека по преобразованию природы, общества и самого себя, который выражается в продуктах материального и духовного творчества человечества.

Здоровье – важнейшее условие существования человека, одно из неотъемлемых прав человеческой личности и условий успешного социального и экономического развития человечества. Один из родоначальников российской валеологии И. И. Брехман трактовал «здоровье» как способность человека сохранять устойчивость (соответствующую возрасту) в условиях изменений параметров (количественных и качественных) потока информации (сенсорной, вербальной и структурной). По теории здоровьесберегающего образования, которой мы придерживаемся в своем исследовании, «здоровье» – это динамическое состояние в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющие человеку осуществлять его различные функции.

Понятие «здоровье» невозможно отделить от понятия «образ жизни».

Образ жизни – вид жизнедеятельности, который предопределен особыми чертами общественно-экономической формации, при которой живет человек. В феномене здорового образа жизни, исследованного Н. М. Амосовым, И. И. Брехманом, В. В. Колбановым, Ю. П. Лисицыным, В. П. Петленко и др., наиболее полно взаимосвязаны понятия «здоровье» и «образ жизни».

Под «здоровым образом жизни» («healthy life stile») Н. К. Смирнов понимает:

1) категорию общего понятия «образ жизни», включающую в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, поддерживающих оптимальное качество жизни;

2) комплекс рациональных поведенческих правил, обеспечивающих индивиду защиту от патогенного воздействия факторов окружающей среды;

3) активную и сознательную деятельность личности, группы людей, общества, направленную на улучшение здоровья людей, гармоничное развитие человека;

4) организацию всех сторон жизни человека, позволяющую увеличить продолжительность жизни и повысить ее качество;

5) поведение, позволяющее экономить время и деньги на услугах здравоохранения.

Учитывая возрастные особенности младших школьников, под здоровым образом жизни мы понимаем стиль жизнедеятельности, который соответствует наследственным особенностям организма, условиям жизни ребенка, ориентирован на сохранение и укрепление здоровья и необходим для выполнения личностных и общественно значимых задач.

Понятие «здоровый образ жизни» носит системный характер, поэтому мы рассматриваем его содержание во взаимосвязи составляющих его компонентов.

Вслед за О. С. Васильевой, мы считаем, что компонентный состав здорового образа жизни включает не только режим труда и отдыха, систему питания, закаливающие и развивающие процедуры, но и систему отношений к себе и к другим, осмысленность бытия, жизненные цели и ценности. Данное определение «здорового образа жизни», на наш взгляд, наиболее полно отвечает целям и задачам нашей работы.

Единство всех компонентов здорового образа жизни представляет собой определенную социально значимую ценность. По мнению древнегреческих философов, чтобы вырастить хорошего гражданина, надо воспитать в ребенке привычки к труду, к учебе и к здоровью. Это и будет та почва, на которой разовьется культура безопасности жизнедеятельности, культура здорового образа жизни.

Культура здорового образа жизни – один из результатов социализации личности в обществе, состоящий из здорового отношения личности к себе; из жизнедеятельности, направленной на такие виды здоровья, как психическое, физическое, нравственное; из поддержки внутренних факторов здоровья (соблюдение режима дня и режима питания, полезные привычки и двигательная активность и пр.).

Исходя из анализа имеющихся в научной литературе определений, мы сформулировали собственное понимание феномена «культура здорового образа жизни младших школьников»:

культура здорового образа жизни младшего школьника представляет собой системное образование, включающее осознание им здоровья как ценности, устойчивую мотивацию к его сохранению и укреплению, знание сущности здоровья как системы и его компонентов (физическое, психическое и нравственное здоровье), владение умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности, самоконтроля состояния своего здоровья.

Содержание культуры здорового образа жизни младшего школьника включает здоровое отношение личности к себе и к здоровью как ценности (ценностный компонент); интерес и потребность в сохранении и укреплении здоровья (мотивационный компонент); знания, необходимые для осуществления здоровьесберегающей деятельности (знаниевый), овладение действиями, необходимыми для осуществления системы деятельностей по сохранению и укреплению психического, физического, нравственного видов здоровья (соблюдение режима дня и режима питания, полезные привычки и двигательная активность и пр.).

В соответствии с перечисленными компонентами мы выделили критерии сформированности культуры здорового образа жизни.

Аксиологический критерий: интериоризированность ценности здоровья, осмысление необходимости ведения здорового образа жизни.

Мотивационный критерий: потребность в сохранении и укреплении здоровья, характер мотивации включения в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни.

Когнитивный критерий: наличие знаний о сущности здоровья, о смысле и назначении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни.

Деятельностный критерий: владение умениями здоровьесберегающей деятельности как системы деятельностей по сохранению и укреплению физического, психического и нравственного здоровья, умениями самоконтроля состояния здоровья.

Выделенные критерии позволили дать характеристику высокого, среднего и низкого уровней культуры здорового образа жизни младших школьников.

Для младших школьников здоровьесберегающим пространством с его культурной, эмоциональной и поведенческой составляющей, где формируется культура здорового образа жизни, является школа. Основными задачами здоровьесберегающей педагогики школы являются защита здоровья учащихся от неблагоприятного воздействия образовательного процесса; формирование у учащихся культуры здоровья; содействие укреплению здоровья учащихся и педагогов.

Общеобразовательная школа является единственным социальным институтом современного общества, охватывающим практически всех без исключения его граждан, причем преимущественно здоровых. Школа должна взаимодействовать с другими социальными объектами, институтами для культивирования здорового образа жизни участников педагогического процесса и применения здоровьесберегающих образовательных технологий.

В условиях перехода на ФГОС второго поколения образовательный процесс общеобразовательной школы строится на основе системно-деятельностного подхода. Согласно данному подходу, окружающий ребенка мир представляет систему, соответственно его познание должно иметь системный характер. Для этого следует выделить системы деятельностей в соответствии с объектами познания и соответствующий им перечень действий,

определить структуру действий в форме операций. Данные положения применимы и к решению проблемы формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни.

Исходя из сущности культуры здорового образа жизни младших школьников, мы предположили, что ее эффективное формирование на основе системно-деятельностного подхода может обеспечить реализация следующих педагогических условий:

- разработка и внедрение программы занятий, направленных на формирование у школьников культуры здорового образа жизни в единстве всех ее компонентов;
- вовлечение младших школьников в активную добровольческую деятельность по пропаганде здорового образа жизни;
- обеспечение сотрудничества педагогического коллектива школы, родителей учащихся и медицинских работников;
- осуществление мониторинга уровня сформированности культуры здорового образа жизни школьников.

Во второй главе «Экспериментальная работа по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода» описаны организация, содержание и анализ результатов экспериментальной работы по проверке эффективности выявленных педагогических условий.

Эксперимент по проверке выдвинутой гипотезы проходил на базе муниципального образовательного учреждения «Начальная общеобразовательная школа № 1» г. Чебоксары. В качестве экспериментального и контрольного классов были взяты два параллельных начальных (первых) класса, каждый в количестве 26 человек. Исследование проводилось в течение четырех лет их обучения в начальной школе.

Экспериментальная работа началась с организации Летней школы здоровья для будущих первоклассников экспериментального класса. Основной ее целью было предупредить возможные трудности в адаптации детей к условиям школьного обучения. На занятиях Летней школы дети познакомились друг с другом, со школьным зданием и прилегающей к школе территорией. В процессе занятий были выявлены их интересы, особенности развития и поведения, выявлялся исходный уровень сформированности культуры здорового образа жизни.

Проведенное в начале экспериментальной работы исследование позволило сделать вывод о невысоком в целом уровне культуры здорового образа жизни у учащихся контрольного и экспериментального классов. Для школьников было характерно отсутствие осмысленного отношения к здоровью как ценности, низкий уровень мотивации к его сохранению и укреплению, знание лишь некоторых санитарно-гигиенических правил и умение их применять в повседневной жизни. По состоянию здоровья они были отнесены преимущественно ко II и III группам здоровья. Лишь 1,4 % учащихся экспериментального и 1,9 % контрольного класса имели I группу здоровья. Необхо-

димость ведения здорового образа жизни детьми не осознавались (таблица 1).

Таблица 1 – Исходный уровень сформированности культуры здорового образа жизни у учащихся контрольного и экспериментального класса

Уровни	Экспериментальный класс		Контрольный класс	
	чел.	%	чел.	%
Высокий	0	0	0	0
Средний	5	19,3	5	19,3
Низкий	21	80,7	21	80,7

С учетом полученных результатов в экспериментальном классе были реализованы выявленные педагогические условия формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни.

Системообразующим компонентом экспериментальной работы стало внедрение в учебно-воспитательный процесс программы «Хочу вырасти счастливым».

Цель программы: воспитать здоровую и счастливую личность ребёнка путем создания образовательной среды, способствующей правильному пониманию себя и окружающего мира.

Задачами программы стали:

1) приобретение детьми и их родителями необходимых знаний о здоровом образе жизни и его формировании;

2) формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью;

3) усвоение детьми социально-поведенческих норм, снижающих вероятность приобщения к употреблению психоактивных веществ;

4) развитие у детей способности самоанализа и самоконтроля, выработка навыков конструктивного общения со сверстниками;

5) формирование у детей умения противостоять опасным привычкам.

Программа рассчитана на обучение в течение трех лет (с первого по третий класс). Четвертый класс посвящается включению школьников в активную деятельность по пропаганде здорового образа жизни и отработке постепенно усложняющихся умений здоровьесберегающей деятельности. Продолжительность одного занятия не должна превышать 25–30 минут в первом классе, во втором и третьем классах она составляет 40–45 минут.

Содержание программы включает 12 блоков, сгруппированных в 4 модуля: «Здоровье как ценность» (1 класс), «Здоровый образ жизни» (2 класс), «Культура здорового образа жизни» (3 класс), «Я – за здоровый образ жизни» (4 класс).

Занятия строятся на основе авторского подхода к здоровому образу жизни через сказочные истории про веселого лисенка Огонька, его семью и лучших друзей-сказочных персонажей, привлекательных внешне и по характеру для детей. Лисенок Огонек попадает в различные ситуации, опасные для здоровья, из которых его выручают ребята. На занятиях дети разучивают авторские стихи, песни. Детям открывается красота реального мира, у них вырабатывается умение радоваться жизни.

В учебный комплект входит учебник – рабочая тетрадь для детей, которая написана без нравоучений со стороны автора и насыщена игровыми и познавательными заданиями. Соблюдается принцип запретной информации, полностью исключено использование сведений, способных спровоцировать интерес детей к психоактивным веществам. Программа предусматривает также применение таких средств обучения, которые направлены на формирование у детей учебно-познавательных интересов и постепенное введение ребенка в мир научного познания, значимости, важности и привлекательности реального, а не искусственного мира. Материалы занятий разработаны с применением технологии «Развитие критического мышления через чтение и письмо».

Для оценки эффективности программы в экспериментальном классе было проведено мониторинговое исследование в виде констатирующей и контрольной диагностики уровня знаний школьников о здоровом образе жизни (таблица 2).

Таблица 2 - Динамика уровня знаний учащихся экспериментального класса о здоровом образе жизни

Уровень	Констатирующая диагностика		Контрольная диагностика	
	чел.	%	чел.	%
Высокий	0	0	20	76,92
Средний	5	19,23	5	19,23
Низкий	21	80,77	1	3,85

В соответствии с системно-деятельностным подходом учащиеся вовлекались в добровольческую деятельность по пропаганде здорового образа жизни. В решении этой задачи значительная помощь была оказана Чувашской республиканской общественной организацией (ЧРОО) «Республиканский английский ресурсный центр» (РАРЦ). В центре накоплены российские и различные зарубежные образовательные, рекламные, информационные материалы по пропаганде и формированию культуры ЗОЖ, сформирована команда добровольцев-профессионалов – педагогов, переводчиков, медиков, психологов, организующих работу по выработке привычки к здоровому образу жизни и по профилактике применения ПАВ (психоактивных веществ) у детей 6-8 лет.

Волонтерская деятельность учащихся экспериментального класса заключалась в участии в акциях «Чувашия – без табака», проводимых Благо-

творительным Фондом «Чувашия». Одна группа школьников беседовала со взрослыми жителями города Чебоксары о вреде табакокурения, которые обменивали сигареты на конфеты. Другая группа проводила конкурс рисунков на асфальте с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. По собственной инициативе дети проводили игры, которым обучились на занятиях по программе «Хочу вырасти счастливым».

Учащиеся экспериментального класса принимали участие в проведении занятий по аналогичной программе в Чебоксарском детском доме и выступали с концертами перед воспитанниками детского дома.

В реализации программы активное участие принимал родительский коллектив класса, школьный врач и учитель физкультуры.

В рамках Летней школы здоровья была проведена серия тренингов для родителей и учащихся. Родители приходили в школу после работы и учились общаться с детьми, понимать их. Родители знакомились с главными героями программы, проходили различные этапы вводного тестирования под руководством педагогов и психологов, участвовавших в разработке программы.

Родительский комитет класса принимал активное участие в организации оздоровительной работы в классе. В классе был проведен осмотр специалистом-ортопедом и выявлены объективные данные детей о телосложении, осанке, деформации позвоночника, походке, объеме конечностей, длине ног, развитости мышечной системы, типе таза, наличии плоскостопия у детей в начале и в конце учебного года. По итогам осмотров были проведены индивидуальные консультации о летнем оздоровлении каждого ребенка класса и рекомендовано проведение специального комплекса массажа четырем первоклассникам, т. е. 15,38% от класса, у остальных здоровье сохранено и закреплена правильная осанка. На родительских собраниях в первом и во втором классах обсуждена серия вопросов по оздоровлению детей: «Осанка моего ребенка» (решение – изготовить коврик для массажа стоп для ежедневного применения в классе), «Профилактика сезонных заболеваний» (решено начать применение «Суджок» колечек для массажа кистей рук дома и в классе), «Профилактика остроты зрения» (принято решение – оснастить классную комнату офтальмотренажерами по методу В. Ф. Базарного и начать их регулярное применение в течение всего учебного дня), «Об использовании мобильных телефонов детьми в учебное время», «Современные дети, их морфологические и психологические отличия от их родителей» и др.

Участие учителя физической культуры в проводимой работе состояло не только в проведении уроков по учебному плану, но и в проведении с детьми упражнений на развитие плечевого пояса во время динамической паузы и динамического часа. В результате значительно улучшились показатели физической подготовки экспериментального класса.

При сравнении динамики показателей первоклассников экспериментального и контрольного класса в беге на 30 метров лучший

результат был у учащихся экспериментального класса – улучшение результатов в беге составляет 8,6%.

Наблюдения родителей данного класса показали, что, несмотря на интенсивную учебную нагрузку, дети стали меньше болеть по сравнению с периодом дошкольного детства и с удовольствием посещают школу.

В процессе экспериментальной работы проводилась диагностика уровня сформированности культуры здорового образа жизни учащихся экспериментального и контрольного классов.

Диагностика результатов, полученных по завершению экспериментальной работы, показала осмысление школьниками здоровья как ценности; сформированность мотивации на ведение здорового образа жизни; наличие прочных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; сформированность санитарно-гигиенических навыков, навыков соблюдения режима дня, приема полезной для здоровья пищи; овладение умениями принять решение и поступить правильно в ситуациях, опасных для здоровья и т.д.

Экспериментальное исследование доказало, что реализация выявленных педагогических условий обеспечивает эффективность формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников. В результате проведенной работы произошло повышение уровня ее сформированности у учащихся экспериментального класса. Сравнение итоговых данных в контрольном и экспериментальном классах свидетельствует о том, что традиционная работа с младшими школьниками по формированию культуры здорового образа жизни не дает высоких результатов (Таблица 3).

Таблица 3 – Итоговый уровень сформированности культуры здорового образа жизни у учащихся контрольного и экспериментального класса

Уровни	**Экспериментальный класс**					**Контрольный класс**				
	Показатель абсолютного прироста (G),%					Показатель абсолютного прироста(G),%				
	до эксперим.		после эксперим.		G	до эксперим.		после эксперим.		G
	чел.	**%**	чел.	**%**		чел.	**%**	чел.	**%**	
Высокий	0	0	17	65,38	+65,38	0	0	9	34,62	+34,62
Средний	5	19,3	8	30,77	+11,47	3	11,54	11	42,30	+30,76
Низкий	21	80,7	1	3,85	-76,85	23	88,46	6	23,08	-65,38

Достижение высокого уровня сформированности культуры здорового образа жизни младших школьников становится возможным при введении в педагогический процесс общеобразовательной школы выделенных нами условий.

Проведенное исследование позволило сделать следующие ***выводы***.

Культура здорового образа жизни младшего школьника как составная часть его общей культуры представляет собой системное образование, включающее осознание им здоровья как ценности, знание сущности здоровья как системы и его компонентов (физическое, психическое и нравственное здоровье), владение умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности, умениями самоконтроля состояния своего здоровья. Уровень культуры здорового образа жизни младших школьников (высокий, средний, низкий) позволяют определить аксиологический, мотивационный, когнитивный, деятельностный критерии.

Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников представляет собой целенаправленную деятельность педагогов, включающую: формирование ценностных установок по отношению к собственному здоровью, здоровью близких и окружающих; актуализацию эмоционально-ценностного отношения детей к здоровому образу жизни; поддержку здоровьесберегающей деятельности школьников и овладения ими способами такой деятельности с опорой на жизненный опыт ребенка; обучение адекватному оцениванию своего образа жизни на уровне доступной ребенку самоорганизации.

Как показало проведенное исследование, значительная часть выпускников начальных классов имеет низкий уровень культуры здорового образа жизни, характеризующийся наличием ценностного отношения к здоровью, но отсутствием мотивации к здоровьесберегающей деятельности, наличием некоторого запаса знаний о здоровье, освоением наиболее общих умений сохранения и укрепления здоровья. Это связано с тем, что в деятельности школы по формированию у младших школьников культуры здорового образа жизни наблюдаются такие недостатки, как: несоблюдение санитарно-гигиенических требований, отсутствие системности в деятельности учителей по применению здоровьесберегающих технологий, отсутствие мониторинга состояния здоровья детей и т.д.

Одним из действенных средств повышения эффективности процесса формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни является обращение к системно-деятельностному подходу. Его потенциал для решения исследуемой проблемы заключается в том, что он позволяет соотнести системное представление о здоровье с определением содержания деятельности школьника по овладению культурой здорового образа жизни.

Эффективное формирование у младших школьников культуры здорового образа жизни на основе системно-деятельностного подхода обеспечивает реализация следующих педагогических условий: разработка и внедрение программы занятий, направленных на формирование у школьников культуры здорового образа жизни в единстве всех ее компонентов; вовлечение младших школьников в активную добровольческую деятельность по пропаганде здорового образа жизни; обеспечение сотрудничества педагогического коллектива школы, родителей учащихся и медицинских работников; осуществ-

ление мониторинга уровня сформированности культуры здорового образа жизни школьников.

Экспериментальное исследование показало, что реализация названных педагогических условий обеспечивает эффективное формирование у младших школьников культуры здорового образа жизни на основе системно-деятельностного подхода. В ходе эксперимента удалось добиться положительной динамики в уровне сформированности культуры здорового образа жизни младших школьников – после завершения эксперимента количество учащихся экспериментального класса, имеющих средний и высокий уровни культуры здорового образа жизни, значительно возросло, а количество детей с низким уровнем такой культуры уменьшилось.

Проведенное исследование и полученные в ходе него результаты свидетельствуют о решении поставленных задач.

Выполненная научно-исследовательская работа не исчерпывает всех аспектов проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Дальнейшей разработки требуют такие ее аспекты, как совершенствование взаимодействия семьи, образовательных учреждений, учреждений культуры, здравоохранения и пр. в обучении школьников здоровому образу жизни; разработка программ, обеспечивающих преемственность в формировании у детей культуры здорового образа жизни в системе «дошкольные образовательные учреждения – общеобразовательная школа – учреждения профессионального образования».

Основное содержание диссертации отражено в следующих **публикациях** автора:

Статьи в рецензируемых научных журналах и изданиях, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ

1. Андреева, Т. Н. Программа «Хочу вырасти счастливым» в системе формирования здорового образа жизни младших школьников / Т.Н. Андреева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2011. № 1 (69). Ч. 1.– С. 214–221. (0,5 п. л.)

2. Андреева, Т. Н. Формирование здорового образа жизни у детей 6-7 лет / Т. Н. Андреева // Педагогико-психологические, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Российский электронный научный журнал. № 1 (2011). – С. 12–21. (0,63 п. л.)

3. Андреева, Т. Н. Волонтерская деятельность в Чувашской Республике, направленная на пропаганду здорового образа жизни среди детей и молодежи Чебоксары / Т. Н. Андреева // Образование и саморазвитие. – 2011. Т.3 – № 25. – С. 92–98. (0,44 п. л.)

4. Андреева, Т. Н. Зарубежный опыт профилактики употребления детьми и подростками психоактивных веществ / Андреева Т. Н. // Семья: Взрослые и дети в изменяющемся мире : материалы респуб. науч.-прак. конф. – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2002. – С. 125–128. (0,25 п. л.)

5. Андреева, Т. Н. Реклама пива на телевидении как средство вовлечения населения в потребление алкоголя / Т. Н. Андреева, А. Г. Голенков, О. Курынгина, О. Гурьева // Психолого-педагогические, медико-социальные аспекты здорового образа жизни : сб. науч. стат. – М. ; Чебоксары, 2004. – С. 155–158. (0,25 п. л.)

6. Андреева, Т. Н. Хочу вырасти счастливым (учебно-методическое пособие к программе по выработке навыков здорового образа жизни и по профилактике употребления психоактивных веществ для работы с детьми 6-7 лет) / Т. Н. Андреева, А. Б. Вельев, Н.М. Краснова, Э.В. Козлова, В.Б. Прохорова // Чебоксары : ЧРИО, 2005. – 52 с. (3,25 п. л.)

7. Андреева, Т. Н. Как вырасти счастливым? (мы можем научить этому детей и их родителей) / Т. Н. Андреева // Профилактика наркомании в образовательных учреждениях Чувашской Республики : сб. науч. ст. : в 2 ч. Ч. 1. – Чебоксары : Чувашгоспедуниверситет им. И. Н. Яковлева, 2006. – С. 60– 62. (0,20 п. л.)

8. Андреева, Т. Н. ШКОЛА ПРОФИлактики выгорания учителя – школа здоровья / Андреева Т. Н. // Здоровому – все здорово. - Чебоксары : ООО «Сувар-спорт», 2009. – С. 3–4. (0,12 п. л.)

9. Андреева, Т. Н. Как вырастить ребенка счастливым / Т.Н. Андреева // Здоровому – все здорово. Чебоксары : – ООО «Сувар-спорт», 2009. – С. 19–23. (0,31 п. л.)

10. Андреева, Т. Н. Формирование культуры здорового жизни школьников / Т. Н. Андреева // Здоровые дети – здоровая нация. - Чебоксары, 2010. – С. 191–196. (0,38 п. л.)

11. Андреева, Т. Н. Интегративный подход в формировании здорового образа жизни младших школьников Чебоксары / Т.Н. Андреева, Е.Г Хрисанова // Теория и практика в гуманитарных и социологических науках : сб. научных статей: в 2 ч. Ч.1 / отв. ред. С. П. Яковлев, С. Г. Григорьева. – Чебоксары : филиал СПбГИЭУ в г. Чебоксары, 2012. – С. 8–13. (0,38 п. л.)

12. Андреева, Т. Н. Формирование здорового и безопасного образа жизни младших школьников / Т. Н. Андреева // Переход на ФГОС нового поколения в начальной школе: опыт, проблемы, перспективы : сборник научно-методических статей / отв. ред. В. И. Бычков. – Чебоксары : Чуваш. Пед. ун-т, 2012. – С. 84–88. (0,31 п. л.)

13. Андреева, Т. Н. Использование музейного ресурса образовательного пространства в связи с внедрением ФГОС НОО / Т. Н. Андреева // Совершенствование учебно-воспитательного процесса в начальной школе в условиях нового ФГОС: сборник научно-методических статей / отв. ред. В. И. Бычков. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 20–24. (031 п. л.)

14. Андреева, Т. Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников как педагогическая проблема / Т. Н. Андреева, Е.Г. Хрисанова // Воспитание как педагогический процесс и проблемы его организации в образовательных учреждениях: сб. науч. статей. / отв. ред. проф. Павлов И. В. – Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 2013. – С. 172–177. (0,38 п. л.)

Автореферат разрешен к печати диссертационным советом
Д 212.300.01 при ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И. Я. Яковлева» 20.11.13 г.

Подписано в печать 21.11.13 г. Бумага писчая.
Печать оперативная.
Усл. печ. л. 1,5. Тираж 100 экз. Заказ №
Отпечатано на участке оперативной полиграфии
ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»
428000, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 38.