МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КЫРГЫЗСТАН

БАТКЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТИТЕТ

На правах рукописи
УДК: 371.3 (575.2) (043.3)

ТУРСУНБЕКОВА СААДАТ МИКАРАМОВНА

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования

АВТОРЕФЕРАТ

кандидата педагогических наук
диссертации на соискание ученой степени

Научный руководитель:
Анаркулов Х.Ф. – доктор
педагогических наук,профессор

Кызыл-Кыя – 2022

Диссертационная работа выполнена на кафедре гуманитарно-педагогических и языковых дисциплин Кызыл-Кийского института технологии, экономики и права Баткенского государственного университета

Научный руководитель: д.п.н., профессор Анаркулов Хабибулла Файзуллаевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,

.

кандидат педагогических наук

Ведущая организация: _____

Адрес:

.

Защита диссертации состоится « » _____ 2023 года в____ часов на заседании диссертационного совета Д. _____ по защите диссертации на соискание ученой степени доктора (кандидата) педагогических наук

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке.

Автореферат разослан « » _____ 2023 года

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук
доцент Карагозуева Г.Ж.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы диссертации. Здоровье нации, здоровое поколение было и будет одним из приоритетных направлений деятельности Правительства и общественности республики. Происходящие политические, экономические и идеологические преобразования в определенной мере оказывают свое влияние на все сферы жизни общества. При этом не следует упускать из вида, что одной из слабо защищенной части населения республики становятся дети. Из-за социально-экономической нестабильности значительное число детей страдают различными болезнями.

По статистическим данным министерства здравоохранения республики не более 10,0% здоровых детей, около 50,0% с отклонениями в физическом, и нравственном здоровье. [18,76,131].

По нашему мнению, одной из главных причин возникновения положения физического здоровья учащихся является упущение роли здорового образа жизни (ЗОЖ) в деле формирования физического и духовного и психического здоровья, воспитания личности школьника.

Учреждения, связанные с образовательно-воспитательным процессом ОВП в основном свое внимание уделяют изучению выявления особенностей окружающей среды и в связи с этим не уделяют соответствующего внимания на подготовку разносторонне подготовленного школьника с обостренным отношением к собственному здоровью (физическому и духовному). В большинстве своем в образовательных учреждениях республики остро ощущается недостаток целеустремленной и постоянной деятельности по выработке (ЗОЖ) подрастающего поколения.

Необходимость осуществленного нами исследования заключается в успешном решении возникших **противоречий в:**

– настоятельности привития умений и навыков формирования педагогических основ ЗОЖ учащихся начальных классов и упущений социумом ее значения в деятельности детей;

– необходимости в подготовке морально чистых, духовно богатых и физически совершенных личностей на современном этапе развития общества;

–приоритетности у подрастающего поколения основ формирования ЗОЖ в образовательно-воспитательном процессе и нехваткой специальных разработок, отражающих педагогические условия, соответствующие индивидуальным особенностям детей 8-9 лет.

Вышеуказанное определило тему нашего исследования: *«Формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы»*

Связь темы диссертации с крупными научными программами (проектами) или основными научно-исследовательскими проблемами.

Исследование выполнено в соответствии с планом инициативных научно-исследовательских работ Баткенского государственного университета по теме: «Формирование основ здорового образа жизни учащейся молодежи».

Разработанность темы диссертации.

Важнейшей задачей современной образовательной системы в Кыргызстане является всестороннее развитие личности ученика, где основное внимание сосредоточивается на изучении информации о здоровье, ЗОЖ и улучшении условий жизнедеятельности человека (П.А. Виноградов, 1996).

Результаты осуществленных исследований подтверждают, что определенное беспокойство вызывает недостаточное развитие у учащейся молодежи целенаправленности и мотивации на ЗОЖ: Д.Р.Абдыкадырова (2008); А.Д.Айзаков (2010); А.А.Баранов (1999); Ж.А.Бусурманкулова (2011); П.А. Виноградов (1990); Б.Э.Дуйшеев (2008); А.М. Мамытов (2008) и др.

Глубокое понимание о здоровье человека (ЗЧ) как категории, значимой для жизнедеятельности современного общества, находит все более широкое понимание среди социологов-философов: К.А. Абульханова-Славская, 1980; Б.Г. Ананьев, 1980; В.Г. Афанасьев, 1977; В.С. Библер, 1991; А.Г. Здравалыков, 1983; Н.С. Злобин, 1980; А.Н. Леонтьев, 1978 и др.

Проблема и эффективные пути сохранения и укрепления здоровья являются объектом изучения медиков-биологов: М.В. Антропова, 1974; И.И. Брехман, 1990; Н.Т. Лебедова, 1993; Г.А. Макарова, 2006; С.П. Попов, 1996; И.А. Потапов, 2006; А.С. Солодков, 2005; Б.Н. Чумаков, 1997 и др.

О необходимости формирования педагогических основ ЗОЖ у детей в ОВП и недостаточной разработанности ПУ отмечается в работах педагогов-психологов: В.К. Бальсевич, 1986; Г.П. Богданов, 1990; М.Я. Валенский, 1994; Б.Э. Дуйшоев, 2008; Е.П. Ильин, 1994; Л.И. Лубышева, 1996; А.К.Кульназаров, 2005; А.М. Мамытов, 2005 и др.

В последние годы развития общества разработка и апробация образовательных программ для учащихся общеобразовательных программ с педагогическими основами ЗОЖ стали особо актуальными: В.А. Акимов, 2003; Е.В.Бронский; А.И.Бурханов, 2012; М.М. Борисов, 1993; Н.А. Евстратова, 1997; А.К. Кульназаров, 2005; А.М. Мамытов, Т.Т. Иманалиев, 2004 и др.

Итак, некоторые стороны вопроса в определенной мере затронули научно-педагогическое обоснование. В тоже время, по нашему мнению, проблема, непосредственно связанная с формированием основ ЗОЖ детей 8-9 лет, с учетом региональных особенностей юга Кыргызской Республики изучена явно недостаточно. На самом деле отсутствуют специальные изыскания, касающиеся проблем ориентированного подхода к личности ученика, опережающего образования на занятиях по физической культуре. Это касается: педагогического и научно-практических сторон исследования изучаемой нами проблемы.

Гипотеза исследования – заключается в том, что образовательный процесс по формированию основ ЗОЖ детей будет осуществляться более эффективно, если будут обоснованы соответствующие педагогические условия, ориентированные формирование ЗОЖ у учащихся начальных классов.

Проблема исследования – педагогические условия, способствующие повышению эффективности формирования основ здорового образа жизни учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре.

Объект исследования – образовательный процесс по физической культуре в начальных классах.

Предмет исследования – формирование основ здорового образа жизни учащихся начальных классов в ходе опережающего образования в образовательном процессе по физической культуре в общеобразовательной школе.

Цель исследования – разработка основ формирования здорового образа жизни учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре.

Задачи исследования:

– выявить педагогические основы формирования здорового образа жизни учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре;

– определить педагогические предпосылки формирования основ здорового образа жизни учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре;

– экспериментально обосновать педагогические условия, по формированию основ здорового образа жизни детей 8-9 лет, в образовательном процессе по физической культуре;

– разработать научно-методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни детей в образовательном процессе по физической культуре.

Ведущая идея – формирование у учащихся начальных классов физкультурно-оздоровительных знаний, умений и навыков в образовательном процессе по физической культуре.

Научная новизна диссертационной работы состоит в:

– выявлении: мотивационно-ценностного, информационно-познавательного, содержательно-операционного и творческо-деятельностного, структурных составляющих ЗОЖ;

– определении критериев оценки формирования основ ЗОЖ учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре;

– выявлении содержательного аспекта ЗОЖ учащимися начальных классов;

– разработке научно-методических основ образовательной программы по физической культуре для учащихся начальных классов с педагогическими основами ЗОЖ;

– выявлении педагогических условий формирования основ ЗОЖ детей 8-9 лет.

Методологической основой исследования явились:

– диалектические законы отрицания, противоречия принципов научности, системности, объективности от единого к общему, о ведущей роли деятельности в формировании личности ученика.

Теоретической основой исследования являются:

– идеи о деятельностном подходе в формировании и развитии личности: Б.Г. Ананьев (1980); В.Г. Афанасьев, (1977); Ю. Баласагунский (1983); Р. Бернс (1986); Л.В. Занков (1990); Л.П. Леонтьев (1978); Б.Ф. Ломов (1994); М. Кашгари (1960); С.Л. Рубинштейн (1989); В.Д. Шадриков (1994) и др.;

– педагогические основы теории обучения двигательным действиям: Н.А. Бернштейн (1947); А.А. Бодалев (1995); М.М. Боген (1985); П. Я. Гальперин (1966); Д.Д. Донской (1969); Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков (2005); В.С. Фарфель (1975) и др.;

– закономерности и принципы теории и методики физической культуры: А.М. Мамытов (1999); Л.П. Матвеев (1991); И.М. Туревский (1997); В.П. Филин (1980); Н.И. Шарабакин и К.У. Мамбеталиев (1997) и др.

Теоретическая значимость диссертации состоит в:

– установлении педагогической структуры основ формирования ЗОЖ учащихся начальных классов;

– выявлении педагогических критериев формирования основ ЗОЖ детей 8-9 лет;

– разработке научно-методических основ формирования ЗОЖ в образовательном процессе по физической культуре.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные показатели создают предпосылки по формированию ЗОЖ детей 8-9 лет. Предоставляется возможность более эффективного применения научно обоснованных педагогических условий, образовательных программ, научно-методических предложений, разработанных педагогами по физической культуре и теории и методики начального образования в оздоровительно-воспитательной работе с учащимися начальных классов в образовательном процессе по физической культуре.

Обоснованность исследования:

– исследования осуществлены на основе приоритетных направлений формирования основ ЗОЖ детей путем обоснований средств, методов педагогических условий в процессе опережающего образования в образовательном процессе по физической культуре.

– обоснованность полученных показателей и сформулированных заключений изысканий обеспечиваются первоначальными научно-методологическими позициями; многогранностью полученной научной информации; достаточно всесторонним качественным и количественным анализом полученных изыскательных материалов.

Достоверность полученных научных показателей исследования обеспечивается:

– четкостью и обоснованностью научно-методических позиций;

– использованием комплекса надежных и валидных методов получения собственного фактического материала, адекватных: проблеме, объекту, предмету, цели, задаче и логике исследования;

– объективности экспериментального изыскания;

– репрезентативности выборки участников педагогического эксперимента;

–использованием математико-статистических методов обработки полученных материалов.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

Систематичность и преемственность образовательного процесса формирования основ ЗОЖ учащихся начальных классов придает учет индивидуальных (физических, психических, социальных) особенностей детей 8-9 лет и удовлетворение нужд и мотивов учащихся в физической активности и ЗОЖ в образовательном процессе по физической культуре;

– Опережающее образование в формировании основ ЗОЖ ученика, где опережающее образование в образовательном процессе по физической культуре понимающееся как организованный образовательно-воспитательный процесс более эффективного развития психофизических, умственных и общечеловеческих качеств, свойств и возможностей детей используемыми средствами физической культуры;

– целенаправленное применение соответствующих средств, форм и методов физической культуры с целью формирования у ученика обостренных чувств к себе и создание педагогических условий, к осознанному формированию основ ЗОЖ путем: саморазвития, самоконтроля и самовоспитания.

Личный вклад диссертанта заключается в:

– теоретическо-педагогическом обосновании основ формирования ЗОЖ учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре;

– организации и выборе методов получения собственного фактического материала по формированию педагогических основ ЗОЖ детей;

– выявлении научно-методических основ формирования ЗОЖ детей 8-9 лет в образовательном процессе по физической культуре;

– установлении процесса изменения в формировании составляющих ЗОЖ детей 8-9 лет;

– определении влияния Государственного образовательного стандарта Кыргызской Республики и опережающееся образование в физической культуре на ЗОЖ детей;

– эффективности ориентированного подхода в процессе формирования педагогических основ ЗОЖ детей;

– в формулировании научно-методических рекомендаций по формированию основ ЗОЖ детей 8-9 лет.

Экспериментальная база исследования. Образовательный процесс по физической культуре с учащимися начальных классов (8-9 лет) послужили школы № 7 и № 8 города Кызыл-Кыя Баткенской области Кыргызской Республики по формированию педагогических основ ЗОЖ детей 8-9 лет.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертации доложены и обсуждены на научно-практических конференциях Баткенского государственного университета, Ошского социально-гуманитарного университета, Джалал-Абадского государственного университета в 2009-2017 учебные годы.

Полнота отражения результатов диссертации в публикациях

Основное содержание диссертационной работы опубликовано в рекомендованных изданиях ВАК КР в виде 11 научных статей. Все они полностью соответствуют содержанию диссертации и отвечают требованиям, предъявляемым к кандидатским диссертациям.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех взаимосвязанных глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем диссертации состоит из 164 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Здоровье человека - результат созидательного процесса и сознательного регулирования самим человеком своего: поведения, ЗОЖ, привычек и пристрастий.

В первой главе «Основы формирования здорового образа жизни школьников в образовательном процессе по физической культуре» рассматриваются: педагогические проблемы ЗОЖ детей на занятиях по физической культуре; содержание основ формирования здорового образа жизни школьников; структура и показатели (признаки) и условия здорового образа жизни учащихся начальных классов, формирование на занятиях по физической культуре; опережающее образование в физической культуре как эффективный стимул формирования педагогических основ здорового образа жизни учащихся начальных классов.

Анализ литературных источников позволил установить, что разработке основ формирования ЗОЖ учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре, а также педагогических условий, влияющих на данный процесс, уделено недостаточно внимания, и изучено мало. Имеющиеся на сегодня сведения в основном приемлемы для первоначального понимания рассматриваемой проблемы, а выявленное отсутствие единства взглядов создает предпосылки для осуществления новых изысканий как в научно-методическом так и в практическом плане.

Процесс формирования ЗОЖ непосредственно связан с образовательным процессом по физической культуре. В то же время, образовательная программа по учебной дисциплине: «Физическая культура» в основном предусматривает теоретический раздел знаний и представляет его учащимся начальных классов в отрыве от практических умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности (А.Д. Айзаков, 2010; Е.И Веретенников, 1997 и др.).

Полагаем, что процесс формирования ЗОЖ школьников в образовательном процессе по физической культуре тесным образом связан с опережающим образованием, как одним из эффективных педагогических условий, позволяющих более эффективно управлять образовательными, воспитательными и оздоровительными сторонами образовательного процесса, психическим, физическим и нравственным развитием ученика, формировать у них первоначальные основы ЗОЖ.

Существование множественных взглядов физкультурно-оздоровительной работы с детьми 8-9 лет в образовательном процессе по физической культуре, поставило перед нами задачу поиска показателей, объективно отражающих изучаемые качества и свойства.

Для оценивания уровня ЗОЖ школьников 8-9 лет требовалось теоретически осмыслить и обосновать программу исследования. Эта программа, сформированная из четырех взаимосвязанных составляющих ЗОЖ (мотивационно-ценностный, информационно-показательный, содержательно-операционный, творческо-деятельностный) позволяет с достоверной информированностью оценивать состояние ЗОЖ детей до и после педагогического эксперимента.

Для оценки педагогических основ ЗОЖ были использованы тесты, характеризующие составляющие изучаемого процесса, являющиеся доступными для выполнения детьми 8-9 лет, отражавшие конкретные свойства и качества личности и соответствовавшие всем предъявляемым требованиям теории тестов: надежности, объективности и валидности (Таблица 1.11).

В данной главе работы также представлены этапы проведения исследования, рассмотрены вопросы осуществления констатирующего и формирующего педагогического эксперимента, показано использование

расчетов математико-статистических параметров, охарактеризованы методы и методики исследования.

Во второй главе «Педагогические предпосылки формирования педагогических основ здорового образа жизни детей 8-9 лет в образовательном процессе по физической культуре» рассматриваются: ЗОЖ и физическое состояние детей 8-9 лет (констатирующий педагогический эксперимент); Формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы (экспериментальная программа); педагогические условия и факторы формировании основ ЗОЖ детей 8 - 9 лет в образовательном процессе по физической культуре.

Теоретико-педагогические подходы к исследованию ЗОЖ осуществлялись на основе специально разработанной педагогической технологии. Технология изучения формирования педагогических основ ЗОЖ заключалась в выявлении исследуемых показателей. На основе сопоставительного анализа полученных данных были определены содержательные основы образовательного материала по физической культуре, а также разработаны педагогические условия, придавшие процессу формирования педагогических основ ЗОЖ детей 8-9 лет более эффективный характер.

К проблемам, связанным с развитием ребенка, всегда ученые, педагоги-практики проявляли свои обостренные чувства. В последнее время прослеживается устойчивая тенденция, непосредственно связанная с актуализацией оздоровительной работы с детьми и учащейся молодежью.

С целью и логического соответствия воспринимаемой информации приводим анализ нами полученных данных по соответствующим составляющим.

Мотивационно-ценностный составляющий ЗОЖ мальчиков представлен тремя взаимосвязанными показателями. Анализ полученных показателей позволил выявить, что показатели, характеризующие тест 1 (здоровое поведение) и тест 3 (проявление обостренных чувств к собственному здоровью) мальчиков контрольной и экспериментальной групп, находятся на низком уровне. В показателях, характеризующих тест 2 (эмоциональное состояние) мальчиков, обнаружен средний уровень исследуемого свойства личности. В то же время по данному показателю зафиксированы достоверно значимые различия ($P<0,05$) между мальчиками контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1. Используемые тесты для педагогических оценок ЗОЖ у детей 8-9 лет

№ тестов	Показатели тестовых заданий	Мера измерения
1	**Мотивационно-ценностный составляющий** Установление (оценка) здорового поведения детей 8-9 лет	баллы
2	Определение эмоционального состояния	баллы
3	Выявление обостренных чувств к собственному здоровью	баллы

4	**Информационно-показательный составляющий** Длина тела	см.
5	Вес тела	кг.
6	Время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 30 с.	сек.
7	Показатели здоровья детей (уровень развития дыхательной системы)	сек.
	Содержательно-операционный составляющий (психологическая подготовленность)	
8	Динамометрия кистей рук	кг.
9	Бег на 30 м с высокого старта (определение скоростных качеств)	сек.
10	Челночный бег3х10 м (определение координационных способностей)	сек.
11	Подвижность суставов (амплитуда прогиба назад)	см.
12	Способность к оперативному мышлению	у.е.
13	Координация движений (по вестибулярному устойчивость)	у.е.
	Творческо-деятельностный составляющий	
14	Положительные привычки ЗОЖ	баллы
15	Уровень проявления самоуважения	баллы
16	Уровень проявления самоконтроля	баллы
17	Уровень проявления эмоциональности и общительности	баллы

У девочек в тестах 1,2,3 (здорового поведения; эмоционального благополучия; проявления обостренных чувств к собственному здоровью), характеризующих мотивационно-ценностный составляющий ЗОЖ, выявлен средний уровень сформированности данных свойств личности.

Сформированность мотивационно-ценностного показателя ЗОЖ у девочек несколько выше по сравнению с мальчиками.

Информационно-познавательный показатель ЗОЖ детей 8-9 лет был представлен тестами 4-7(рост, вес тела, время восстановления ЧСС, показатели здоровья детей) характеризующими физическое, морфофункциональное развитие ребенка. У мальчиков контрольной и экспериментальной групп достоверно значимых различий ($P>0,05$) по исследуемым показателям не обнаружено. У девочек в этом составляющем тестов лишь по тесту 7 (интегральному показателю здоровья) отмечены достоверно значимые лучшие результаты у детей контрольной группы ($P<0,05$).

Выявленные различия в контрольной и экспериментальной группах показывают уровень состояния здоровья девочек и степень эффективности профилактических мер воздействия на ребенка в социуме. Содержательно-операционный состав исследования представлен данными, отражающими психофизическую подготовленность (динамометрии кистей рук (тест 8); бег на 30 м (тест 9); челночный бег 3х10 (тест 10); подвижность в суставах (тест 11); оперативное мышление (тест 12); вестибулярная устойчивость (тест13).

У мальчиков по всем 17 исследуемым тестам в контрольной и экспериментальной группах достоверно значимых различий не отмечено. Исключение составляет показатель тест 11 (подвижность в суставах).

У девочек зафиксировано одно достоверное различие (P<0,01) в тесте 9(в беге на 30 м) между контрольной и экспериментальной группами. При этом у детей отмечены низкие значения в показателях теста 8 (динамометрии кистей рук) и теста 10 (челночном беге 3х10).

У мальчиков 8-9 лет в творческо-деятельностном показателе установлено наличие положительных привычек ЗОЖ (тест, 14), что соответствует средним арифметическим значениям по данному показателю. В тестах 15,16, 17 (по факторам: самоуважения, самоконтроля, эмоциональности и общительности), также соответствует среднеарифметическим значениям. Достоверно значимых различий между мальчиками контрольной и экспериментальной групп в данных показателях не обнаружено.

Для педагогического контроля за возрастным развитием различных проявлений ЗОЖ учащихся начальных классов наибольшие обостренные чувства представляют: ювенильные, значительно изменяющиеся, мало изменяющиеся с возрастом типа показателей.

Анализ сравнительных данных о количестве достоверно значимых корреляционных связей между показателями ЗОЖ детей 8-9 лет подтверждает наше предположение об относительной однотипности контрольной и экспериментальной групп. Это положение основано на примерно одинаковом процентном соотношении количества достоверно значимых (R=0,480) корреляционных взаимосвязей у девочек (контрольной группы - 40,40 %; экспериментальной группы- 38,20 %;) и мальчиков (контрольной группы - 33,80%; экспериментальной группы - 33,80 %).

В мотивационно-ценностном составляющем предложенные тесты коррелируют между собой. Высокие взаимосвязи (R>0,700) в этом показателе тестов характерны для показателя, определяющего отношение детей к тесту 3 (проявление обостренных чувств к собственному здоровью). Аналогичные взаимосвязи наблюдаются в тестах 2, 7, 15, 16(эмоциональное состояние, уровень развития дыхательной системы, факторы: самоуважения и самоконтроля).

В информационно-познавательном составляющем высокие взаимосвязи имеют тест 6 и 7(время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний, уровень развития дыхательной системы).

В содержательно-операционном составляющем между тестами большее число взаимосвязей имеют показатели теста 9, 10 (бег на 30 м, челночный бег 3х10). В творческо-деятельностном показателе более высокие значения зафиксированы между тестами 14, 15, 16(положительные привычки ЗОЖ, факторы: самоуважения и самоконтроля).

Аналогичные корреляционные взаимосвязи девочек контрольной и экспериментальной групп обнаружены во всех 4-х показателях ЗОЖ.

ЗОЖ рассматривается нами как изменяющееся взаимодействие всех структурных составов: мотивационно-ценностного, информационно-познавательного, содержательно-операционного, творческо-деятельностного.

В период преобразования общеобразовательной школы необходимо педагогическое и методическое обоснование инновационных здоровье сберегающих и здоровье формирующих технологий в образовании и воспитании учащихся. Одним из таких эффективных путей решения данных задач является применение принципов опережающего образования в физическом воспитании детей.

Опережающее образование в нашем исследовании заключалось: в ориентированности, круглогодичности процесса, целенаправленности на освоение, совершенствование и закрепление двигательных и умений и навыков; в применении средств физического воспитания, более эффективных, благоприятствующих условиям развития необходимых свойств детей.

В содержательном аспекте опережающего образования детям в образовательном процессе по физической культуре создавались возможности для проявления своих сенситивных способностей и возможностей: формируя мотивацию образования (учения), развивая устойчивые познавательные потребности и обостренные чувства; развивая образовательные умения, прививая навыки и приемы педагогической работы, раскрывая индивидуальные особенности и качества; развивая умения и навыки уважения, самоконтроля, эмоциональности и общительности (тесты 15,16,17); создавая условия для становления адекватной самооценки, целеустремленности и активности; обеспечивая усвоение общепринятых норм, правильное развитие; развивая умения и навыки взаимообщения и коллективного дружеского взаимодействия,

Опытная программа по физической культуре с формированием основ ЗОЖ была разработана на основе распределения образовательного материала по принципу однородности содержания образовательного процесса в течение учебного года. Такой подход определялся прежде всего психолого-педагогическими и физиологическими закономерностями, средой, в которой формируются, закрепляются и совершенствуются условные рефлексы.

При разработке содержания образовательного материала учитывалось, что в основе роста физической подготовленности лежит приспособление организма ребенка к применяемым физическим и образовательным нагрузкам.

Эффективность экспериментально проводимой нами педагогической технологии опережающего образования обеспечивает принцип многократного повторения. В связи с поставленными задачами педагогического исследования все три группы детей контрольной и экспериментальной групп обучались по следующим программам физического воспитания:

–контрольная группа занималась по программе (2004 г.) (16 часов) физического воспитания учащихся 1-XI классов с направленным развитием двигательных способностей;

–экспериментальная группа занималась по предлагаемой опытной программе физического воспитания детей 8-9 лет с педагогическими основами ЗОЖ.

Своеобразием экспериментальной программы физического воспитания с педагогическими основами ЗОЖ экспериментальной группы являются: опережающий характер образования путем целенаправленного изучения теоретических знаний, практических умений и навыков с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 8-9 лет; более активное применение личностно-ориентированного подхода в процессе формирования педагогических основ ЗОЖ школьников 8-9 лет.

К задачам формирующего педагогического эксперимента отнесены: сопоставительный анализ результатов формирования основ ЗОЖ школьников 8-9 лет в период опережающего образования в период формирования ЗОЖ школьников 8-9 лет.

Эффективность обучения двигательных действий обеспечивается уровнем развития жизненно необходимых физических качеств, процесс образования тех или иных двигательных действий предусматривался так, чтобы прилагаемые усилия по воспитанию жизненно важных физических качеств имели ориентированную опережающую направленность в экспериментальной группе (Таблица 2).

Таблица 2. Образовательная программа по циклам (условным четвертям)

№ №	Образовательные циклы	Содержание образовательного материала по циклам
1.	Первый цикл (четверть) – сентябрь-октябрь (1-16 урок):	Образовательный материал концентрировался по легкой атлетике: на нее отводилось 65% образовательного времени и 35% – на комплексные занятия с педагогическими основами ЗОЖ
2.	Второй цикл (четверть)	Образовательный материал

	– ноябрь-декабрь (17-32 урок):	сосредотачивался на освоении гимнастического раздела программы - 65%; 35% - занимали комплексные занятия с педагогическим основами ЗОЖ
3.	Третий цикл (четверть) – январь-февраль (33-41 урок):	65% – зимние развлечения и 35% - комплексные занятия с педагогическими основами ЗОЖ
4.	Четвертый цикл (четверть) – февраль-март (42-52 урок):	65% – народные подвижные игры и физические упражнения, 35% – комплексные занятия с педагогическими основами ЗОЖ
5	Пятый цикл (четверть) – март, апрель, май (53-68 урок):	65% – подвижные игры и физические упражнения с элементами спортивных игр, 35 % – комплексные занятия с педагогическими основами ЗОЖ

В образовательной программе одним из педагогических условий опережающего образования является создание благоприятных условий для развития скоростно-силовых способностей и выносливости с одной стороны, и с другой – приобретение необходимых знаний по использованию естественных сил природы (солнце, воздух и вода) в формировании ЗОЖ.

Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения занимают отдельный раздел образования, создают благоприятные условия для развития скоростно-силовых образовательной программы для экспериментальной группы-1 в объеме 16 учебных часов.

Суть многогранности педагогических условий определяется по учету общих и методических принципов формирования основ ЗОЖ учеников, взаимосвязи важнейших составляющих, образовательной технологии. Вышеуказанное определяет содержание организационно-методического, психолого-педагогического и социально-психологического факторов формирования основ ЗОЖ детей 8-9 лет.

Формирование педагогических основ ЗОЖ детей 8-9 лет на занятиях по физической культуре будет более эффективным при реализации следующих педагогических условий: систематичность и преемственность процесса формирования основ ЗОЖ младших школьников 8-9 лет придает учет возрастных (физических, психических, социальных) особенностей детей 8-9 лет и реализация потребностей и мотивов детей 8-9 лет в двигательной активности и ЗОЖ на уроках физической культуры; опережающий характер процесса формирования основ ЗОЖ ребенка, при этом опережающее образование в физическом воспитании понимается как педагогически организованный процесс ускоренного формирования и развития психофизических, интеллектуальных и

общекультурных качеств и способностей школьников средствами физической культуры; активное применение средств и методов физической культуры с целью воспитания у ребенка позитивного отношения к себе как субъекту здоровья и создание предпосылок к осознанному формированию основ ЗОЖ на основе саморазвития, самоконтроля и самовоспитания.

В третьей главе «Результаты экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы» рассматриваются: изменения процесса формирования педагогических основ ЗОЖ детей 8-9 лет.

Педагогическим ориентиром комплекса осуществленного исследования по формированию основ ЗОЖ школьников 8-9 лет явилось комплексное изучение изменений структуры, различных проявлений ее составляющих в единстве и взаимосвязи. Такой подход позволил установить уровень педагогического воздействия на всю структуру ЗОЖ детей 8-9 лет, выявить более эффективные организационно-педагогические условия внедрения экспериментальной программы.

За время экспериментальной работы у детей контрольной и экспериментальной групп выявлены достоверно значимые различия по ряду изучаемых показателей ЗОЖ.

С учетом поставленных задач исследования сравнительный анализ итогов формирующего педагогического эксперимента был осуществлен в следующей логической последовательности: анализ среднеарифметических показателей ЗОЖ учащихся, составляющих изучаемое явление между контрольной и экспериментальными классами, а также внутри каждой группы (класса); сопоставительный анализ полученных нами данных со среднеарифметическими значениями ранее осуществленных исследований; выявление возрастных особенностей формирования основ ЗОЖ детей 8-9 лет; осуществление корреляционного анализа структуры ЗОЖ детей 8-9 лет, установление наиболее и наименее информативных показателей, составляющих ЗОЖ школьников 8-9 лет; выявление своеобразий формирования ЗОЖ при внедрении различных образовательных программ по физическому воспитанию школьников 8-9 лет.

Анализ средних показателей детей 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп после формирующего педагогического эксперимента выявил достоверно значимые различия по всем четырем блокам, характеризующим формирование основ ЗОЖ младших школьников (Таблица 3).

Таблица 3. – Среднезначимые показатели тестирования и достоверность различных показателей ЗОЖ мальчиков 8-9 лет (формирующий педагогический эксперимент)

Составля-ющие	№ теста	КГ M±m	ЭГ M±m	Р-между	Р-внутри группы	
				КГ-ЭГ	КГ	ЭГ

I	1	24,4 ± 2,2	31,1 ± 2,0	<0,01	>0,05	<0,01
	2	30,7 ±0,6	24,2 ±0,8	<0,01	>0,05	<0,01
	3	8,7 ±1,1	5,2 ± 1,1	<0,05	>0,05	<0,01
II	4	134 ±0,5	135,7 ±0,5	>0,05	<0,05	>0,05
	5	34,8 ± 0,3	34,3 ± 0,3	>0,05	<0,01	>0,05
	6	211,0±12,1	206,1±12,3	>0,05	<0,05	>0,05
	7	16,2 ± 1,7	24,4 ± 2,3	<0,05	<0,05	<0,01
III	8	14,9 ±0,6	16,1 ±0,6	<0,05	<0,05	<0,05
	9	7,08 ±0,06	6,8 ±0,07	>0,05	>0,05	<0,05
	10	10,6 ± 0,3	9,6 ± 0,2	<0,01	>0,05	<0,05
	11	40,2 ±1,1	50,7± 1,7	<0,01	<0,05	<0,01
	12	40,2 ±60,1	161,0± 29,1	<0.01	>0,05	<0,01
	13	126,1± 1,1	128,0 ±7,6	<0,05	<0,05	<0,05
IV	14	32,6 ±0,4	35,4 ± 0,5	<0,01	>0,05	<0,01
	15	19,8 ±0,3	23,4 ±0,5	<0,01	>0,05	<0,01
	16	11,1 ± 0,5	13,5 ±0,5	<0,05	<0,05	<0,01
	17	11,1 ± 0,5	13,1 ±0,5	<0,05	>0,05	<0,01
	∑	743,48±29,37	918,6±60,57			
	M	45,49±1,72	54,03±3,56			

В побудительно-ценностном показателе достоверно значимые различия обнаружены между контрольной и экспериментальной группами мальчиков в показателях здорового поведения (тест 1) (P<0,05), эмоционального состояния (тест 2) (P<0,01), проявления обостренных чувств к своему здоровью (P<0,05).

Анализ изменения прироста результатов внутри каждой из групп показал: в контрольной группе достоверно значимых изменений не обнаружено; в экспериментальной группе достоверно значимые различия (P<0,01; P<0,001) установлены по всем показателям: здоровое поведение (тест 1); эмоциональное состояние (тест 2); проявление обостренных чувств к собственному здоровью (тест 2).

В информационно-познавательном составляющем ЗОЖ мальчиков достоверно значимые различия в среднеарифметических показателях обнаружены только по тесту 7(показатели здоровья детей): между контрольной и экспериментальной группами на уровне P<0,05.

Внутригрупповые изменения информационно-познавательного показателя убеждают, что достоверно значимые изменения (P<0,01) в контрольной группе мальчиков установлены в тесте 5(массы тела) (P<0,01).

Установлен положительный рост среднеарифметических показателей состояния здоровья мальчиков (тест 7).

В содержательно-операционном составляющем ЗОЖ мальчиков 8-9 лет за период формирующего педагогического эксперимента достоверно значимые изменения выявлены по тестам с 8 по 12 (динамометрии кистей рук, бег на 30 м, челночный бег 3х10, подвижности в суставах, оперативному мышлению) из шести изучаемых показателей. Между контрольной и экспериментальной группами мальчиков на уровне достоверно значимые изменения обнаружены (P<0,05) по следующим тестам: сила динамометрии кистей рук (8); координационные способности (10); на уровне P <0,01 достоверно значимые различия установлены в показателях, показывающих подвижность в суставах (11) и оперативное мышление (12).

У девочек 8-9 лет в период формирующего педагогического эксперимента, также как и у мальчиков, выявлены достоверно значимые различия в среднеарифметических различных составляющих ЗОЖ.

В побудительно-ценностном составляющем ЗОЖ девочек 8-9 лет выявлены достоверно значимые (P<0,05; P < 0,01; P < 0,001) различия между показателями контрольной и экспериментальной групп. Так, по уровню значимости P<0,05 соответствуют среднеарифметическому показателю проявления обостренных чувств к собственному здоровью (Тест 3). По тесту 3 между контрольной и экспериментальной группами обнаружены различия на более достоверно значимом уровне (P<0,01).

Достоверный уровень значимости P<0,01 установлен между контрольной и экспериментальной группами по тесту 2, эмоциональное состояние. После педагогического эксперимента результаты анкетирования теста 1 (здорового поведения) показали достоверно значимые различия между группами контрольной и экспериментальной (P< 0,001). Между показателями контрольной и экспериментальной групп девочек достоверно значимых отличий не обнаружено.

Анализ внутригрупповых изменений динамики показателей (тестов) побудительно-ценностного составляющего показал, что более достоверно значимые изменения обнаружены в экспериментальной группе девочек. В данной экспериментальной группе повысились показатели в тестах 1, 2, 3), характеризующие здоровое поведение (P<0,001), степень эмоционального состояния (P<0,01), проявления обостренных чувств к собственному здоровью (P<0,05).

В тестах информационно-познавательного составляющего за период формирующего педагогического эксперимента значительные изменения наблюдались только по одному тесту 17 (по фактору эмоциональности и общительности) из 4-х исследуемых признаков.

Сопоставление полученных нами результатов по формированию основ ЗОЖ детей 8-9 лет и среднеарифметических значений ранее осуществленных исследований показало: непостоянность показателей ЗОЖ детей 8-9 лет непосредственно связано с воздействием педагогического фактора, а также возрастно-индивидуальных особенностей детей 8-9 лет; в процессе формирования основ ЗОЖ происходит перенос навыков(гетерохронность) и зависит в основном от уровня и направленности педагогического воздействия и возрастно-половых своеобразий развития и становления организма детей; дети в возрасте 8-9 лет являются сензитивными для формирования положительно-проявленных обостренных чувств к собственному здоровью (тест 3) и здоровому поведению (тест 1), развития двигательной и психической сфер личности младшего школьника и творческого внедрения физкультурно-оздоровительных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

Итоги формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют, что процесс формирования ЗОЖ детей 8-9 лет характеризуется рядом своеобразий, обусловленных многогранной направленностью педагогического воздействия.

Проявление обостренных чувств к собственному здоровью (тест 3) в мотивационно-ценностной сфере ЗОЖ является первоначальным в становлении элементов формирования основ ЗОЖ детей. Проявление обостренных чувств к собственному здоровью ребенок реализует через возникшие свои потребности в поведении, испытывая в период успешного завершения своей деятельности чувство эмоционального состояния (тест 2).

В информационно-познавательном составляющем у мальчиков экспериментальной группы довольно высокие корреляционные взаимосвязи ($R>0,70$) между тестами 4 и 5 (длиной и весом тела), а также тестами 6, 7 (временем восстановления частоты сердечных сокращений, показателем состояния здоровья).

Взаимосвязь частоты сердечных сокращений и здоровья следует объяснить со следующих точек зрения: 1) время восстановления частоты сердечных сокращений после физической нагрузки в основном определяет общую физическую работоспособность организма, зависящую от состояния здоровья ученика; 2) условия выполнения теста предъявляют довольно высокие требования к деятельности сердечно-сосудистой системы ребенка. Известен тот факт, что нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы – теста 2 (эмоциональное состояние); теста 16 (по фактору самоконтроля) и теста 1 (здоровое поведение), теста 2 (эмоциональное состояние); теста 17 (по фактору эмоциональность и общительность) и всеми тремя составляющими теста 1,2,3 (здоровое поведение, эмоциональное состояние, проявление обостренных чувств к собственному здоровью) включенными в побудительно-ценностный составляющий ЗОЖ.

Высокие взаимосвязи (R=0,870) выявлены также между тестом 17 (по фактору эмоциональность и общительность) и тестом 9 (умение бегать на 30 м). Вышеуказанное объясняется тем, что для условия выполнения бега на короткие отрезки дистанции требуется быстрота реакции и увеличение частоты осуществляемых двигательных действий. В свою очередь, данные по фактору эмоциональности и общительности следует рассматривать как показатель определенной экстравертности, типа центральной нервной системы. Таким образом, высокие значения у мальчиков 8-9 лет по данному фактору могут положительно влиять на показанный результат в беге на: 3х10; 30 метров. У девочек экспериментальной группы по итогам формирующего педагогического эксперимента в показателях ЗОЖ установлена тенденция снижения количества общих корреляционных (с 30,60 % до 24,0 %) взаимосвязей (как и у мальчиков экспериментальной группы) при сохранении высокого процентного соотношения (78,50 %) взаимосвязей.

Взаимодействие структурных показателей ЗОЖ у девочек экспериментальной группы принципиально не отличается от мальчиков той же группы. В структуре корреляционных взаимосвязей выявлена надежная тенденция к дифференциации показателей ЗОЖ и увеличению числа высоких взаимосвязей тестов мотивационно-ценностного, содержательно-операционного, творческо-деятельностного составляющих.

Выявленные в ходе анализа изменения и особенности формирования основ ЗОЖ учащихся контрольной и экспериментальной групп можно объяснить степенью влияния педагогического фактора, т.е. направленностью образовательных программ и внедрением на уроках физической культуры специально организованных педагогических условий по формированию основ ЗОЖ детей 8-9 лет.

Во всех этапах своего развития образовательная деятельность имеет социально заданную цель. Социальный заказ современного общества в вышеуказанных определениях имеет четкую и ярко выраженную оздоровительную направленность. Изучая и обобщая образовательные программы по физической культуре, следует отметить возникшую тенденцию к углублению и конкретизации задач, ориентированных на укрепление здоровья школьников, формирование у них понятий о здоровье человека и его организме, получение соответствующего минимума знаний и умений в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта. В нашем педагогическом эксперименте в качестве традиционной образовательной программы физического воспитания, способствующей внедрению Госстандарта, использовалась программа физического воспитания 2004.

Экспериментальная группа в течение всего учебного года учащиеся занимались по предлагаемой нами образовательной программе физического воспитания с формированием основ ЗОЖ. Ее принципиальное отличие от

общепринятой государственной программы заключается в более активном использовании принципа опережающего образования в развитии и воспитании ребенка.

В рамках предстоящих задач данного раздела работы перед нами стояла задача более качественного анализа итогов образования по образовательным программам (традиционным, вариативным, экспериментальным).

Оценивая влияние Госстандарта и опережающего образования в физической культуре на ЗОЖ детей, мы старались придерживаться следующей схемы анализа: установить более характерные особенности развития отдельных показателей и составляющих ЗОЖ у девочек и мальчиков контрольной группы при применении традиционной образовательной программы физического воспитания школьников 8-9 лет и дать им соответствующую педагогическую оценку; определить особенности формирования составляющих ЗОЖ в условиях опережающего образования детей экспериментальной группы; дать им соответствующую педагогическую оценку.

В контрольной группе у детей, обучающихся по образовательной программе физического воспитания, за период формирующего педагогического эксперимента произошло улучшение средних значений ЗОЖ, но не на достоверно значимом уровне. Анализ изменения показателей у мальчиков выявил значительные сдвиги в тестах 5, 11, 16, характеризующих: вес тела, подвижность в суставах, вестибулярную устойчивость, а у девочек - по фактору самоконтроля.

Вышеуказанные тесты входят в информационно-познавательный, содержательно-операционный и творческо-деятельностный показатели ЗОЖ детей 8-9 летнего возраста.

Характер изменений показателей и составляющих ЗОЖ детей экспериментальной группы показывает, что опытная образовательная программа по физическому воспитанию школьников 8-9 лет с основами ЗОЖ обладает достаточно высокой степенью эффективности.

Отличительными особенностями опытной образовательной программы являются:

1.Развивающий характер педагогических воздействий при формировании основ ЗОЖ детей на уроках физической культуры.

2.Эффективность образовательного процесса школьников, предусмотренного на основе опережающего образования.

3.Актуализация мотивационно-ценностного, информационно-познавательного, содержательно-операционного и творческо-деятельностного составляющих ЗОЖ детей 8-9 летнего возраста.

В итоге каждая из использованных образовательных программ физического воспитания является развивающей, в то же время степень эффективности их неодинаковая. Полагаем, что для объективной оценки

государственной (традиционной) программы времени для педагогического эксперимента (один учебный год) явно недостаточно. Для определения степени ее эффективности, необходим значительный отрезок времени (3-4 учебных года), только тогда возможно добиться получения прогнозируемого результата педагогической деятельности.

Результаты экспериментальной работы по опытной образовательной программе физического воспитания школьников начальных классов с формированием основ ЗОЖ подтвердили обоснованность и достоверность постановки целей и задач физкультурно-оздоровительного воспитания детей 8-9 лет. Вышеуказанное позволяет нам утверждать, что внедрение программ физического воспитания на основе опережающего образования создает возможность оптимизировать процесс двигательной подготовленности школьников, и при соответствующих условиях сформировать начальный уровень (основу) ЗОЖ школьников 8-9 лет.

Преобразование политических, экономических и идеологических процессов обязывает интенсификации образовательного процесса. Одним из таких путей решения проблемы является образование на основе принципа опережения.

При реализации личностно-ориентированного подхода процесс формирования основ ЗОЖ следует охарактеризовать следующими педагогическими особенностями: ориентированность на овладение образовательным материалом и решение образовательных задач по формированию педагогических основ ЗОЖ школьников 8-9 лет; освоение теоретических понятий и способов физкультурно-оздоровительной деятельности; овладение способами и программами действий, способствующих решению оздоровительных задач; удовлетворение познавательных, индивидуальных и социальных побуждений ребенка в образовании.

Процесс формирования основ ЗОЖ имеет соответствующую структуру: цель, задачи, предметное содержание, принципы, средства и способы, продукт или результат.

При разработке предметно-содержательных основ ЗОЖ младших школьников 8-9 лет нами учитывалось, что у детей данного возраста преобладают физиологические потребности в двигательной деятельности, саморазвитии, различных играх и в подражании и потребность в свободе их выбора. Внедрение процесса формирования ЗОЖ детей 8-9 лет предусматривает опору на следующие принципы: целостности, гуманизации, деятельностного подхода, дифференциаций и индивидуализации, оздоровительной направленности, опережающего развития, диагностичности целеполагания, единства формы и содержания, доступности, оптимизации и т. д.

Итогом формирования основ ЗОЖ детей 8-9 лет являются: овладение учащимися соответствующими знаниями об индивидуальном физическом

развитии, самостоятельном выполнении оздоровительных физических упражнений, осознание значения и роли физической культуры в повседневном режиме дня; достижение соответствующего уровня индивидуальной физической подготовленности, овладение умениями и навыками выполнения утренней гигиенической гимнастики, навыками рационального питания; применение приобретенных двигательных умений и навыков, физических качеств в повседневной жизнедеятельности; сформированности эмоционально-положительного отношения учащихся к процедурам закаливания и естественно оздоровительным силам природы; усвоение необходимых знаний о личной и общественной гигиене, режиме дня, аутотренинге, самомассаже; овладение навыками по определению частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, динамометрии, частоты дыхания в минуту, задержке дыхания и др.

С учетом вышесказанного нами выделены функции ЗОЖ детей 8-9 лет: образовательная, развивающая, воспитательная, общительная, эстетическая, гносеологическая.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные исследования по повышению эффективности физического воспитания учащихся начальных классов с оздоровительной направленностью позволили полностью реализовать поставленные задачи и сформулировать следующие выводы:

1. В школьной ФК сформировались представления о необходимости учитывать в образовательном процессе с избранным контингентом учащихся и их уровенем образования, состояние здоровья, физической и психологической подготовленности. Это положение в теории и методике физической культуры считается как закономерность и ориентирует на применение более эффективных средств и методики организаций и проведения образовательных занятий, а также выявление критериев ЗОЖ. В тоже время следует подчеркнуть, что данная закономерность в основном не отражает ее проявления в образовательном процессе по физической культуре.

В специальной литературе и школьной практике эти закономерности и критерии ЗОЖ учащихся 8-9 лет проявляется поверхностно. Из-за чего педагоги по методике начального обучения и физической культуре не располагают соответствующими знаниями, умениями и навыками по формированию ЗОЖ, характеризующие мотивационно-ценностные, информационно-познавательные, содержательно-операционные и творческо-деятельностные составляющие.

Проблемы, затрагивающие формирование педагогических основ ЗОЖ заключаются в определении методики, цели, задач, содержания, принципов, используемых средств, показателей физкультурно-оздоровительной деятельности.

Способы оценки формирования основ ЗОЖ школьников 8-9 лет состоят из комплекса ряда показателей:

– осознание поставленных целей, задач, роли формирования ЗОЖ для учащихся начальных классов;

– оценка собственного поведения и психоэмоционального состояния;

– социально-физиологические основы знаний;

– педагогические основы знаний, умений и навыковЗОЖ;

– изменение показателей психофизических качеств;

–наличие сформированности физкультурно-оздоровительной деятельности у учащихся начальных классов;

– уровень сформированности привычек о ЗОЖ;

– степень развития психосоциального «Я».

Возникает настоятельная необходимость разработки научно-педагогических основ образовательной программы по физической культуре с основами ЗОЖ, предусматривающие:

–достаточно широкое применение ориентированного подхода при формировании педагогических основ ЗОЖ учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре;

–системность, содержание разделов образовательной программы по физической культуре;

–развитие соответствующих умственных, нравственных, двигательных, психоэмоциональных качеств и свойств учащихся начальных классов;

– опережающее образование в процессе двигательной деятельности;

–организация образовательного процесса по физической культуре путем тематической ориентированности и систематичности непрерывности соответствующих педагогических воздействий на учеников 8-9 лет.

2. Уровень состояния, психофизической подготовленности учащихся отстает от предъявляемых требований к ним. Об этом свидетельствует недостаточный уровень развития специальных знаний, умений и навыков, свойств и качества, слабая посещаемость и количество заболеваний и мн. др.

Сложившееся организационно-методическое обеспечение формирования основ ЗОЖ детей 8-9 лет также не достигло желаемого уровня. В тоже время, несмртря на имеющееся в этом деле позитивное изменение, ряд вопросов нуждается в профессионально-педагогическом обновлении. Это подтверждают данные, которые были использованы традиционными средствами, формами и методами педагогических воздействий на учащихся.

Выявленные педагогические условия по формированию основ ЗОЖ учащихся начальных классов в образовательном процессе по физической культуре предусматривают внедрения:

–систематичность и доступность процесса формирования основ ЗОЖ учащихся начальных классов предполагает учет возрастных (умственных,

двигательных и психических) особенностей детей 8-9 лет и реализация интересов, потребностей и мотивов учащихся начальных классов в двигательной активности и ЗОЖ в образовательном процессе по физической культуре;

– более эффективное использование необходимых средств и методов физической культуры с целью формирования у ученика обостренного чувства к здоровью и создание предпосылок к переосмысленному отношению формированию педагогических основ ЗОЖ на основе саморазвития, самоконтроля и самовоспитания.

3. Итоги осуществленного исследования убеждают нас в целесообразности научной состоятельности систематического образовательного процесса с учениками по экспериментальной программе, которая показывает достоверно значимое улучшение (на уровне $P<0,05$) (положительное влияние) на преобладающем большинстве показателей. Так за период педагогического эксперимента выявлены достоверно значимые различия ($P<0,05$) в показателях формирования ЗОЖ детей 8-9 лет экспериментальной в сравнении с контрольной группой у мальчиков между контрольной и экспериментальной группами по 11 упражнениям; у девочек между контрольной и экспериментальной группами - по десяти показателям.

Произошедшие изменения результатов внутри группы характеризуют объем и образ жизни детей 8-9 лет, также свидетельствуют о значительном увеличении ($P<0,05$; $P < 0,01$; $P < 0,001$) изучаемых показателей . В экспериментальной группе у мальчиков на достоверно значимом уровне улучшились – 14 из 17, у девочек – 13; в экспериментальной группе у мальчиков – 10 показателей, у девочек – 7 показателей. В контрольной группе достоверно значимые изменились у мальчиков – 3, у девочек – 1 показатель.

4. Результаты педагогического эксперимента, полученные в ходе изысканий, эффективность предложенной образовательной программы позволили установить позитивные изменения в отношении учеников экспериментальной группы к формированию основ по физической культуре, выразившиеся в положительном изменении обостренных чувств к собственному здоровью к урокам, вызванным повышением уровня физического здоровья, явившемся следствием организации более оптимального режима образовательной деятельности учеников.

Фактический материал осуществленного нами изыскания позволил установить более эффективные средства, формы и методы организации образовательного процесса на основе их образовательной деятельности. При этом полученные показатели полностью соответствуют направленности поставленных задач настоящей работы, имеют определенное как научное, так и методическое значение, позволяют сформировать ряд методических

рекомендаций для педагогов по методике начального обучения и физической культуре.

Однако данная работа далеко не полностью исчерпывает проблему формированию основ ЗОЖ детей 8-9 лет, нуждается в исследовании проблемы и в более старших классах общеобразовательной школы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многогранность осуществленного исследования, своеобразная их значимость выявленных в ходе педагогических изысканий создают собственные предпосылки для выработки ряда серии методических рекомендаций. Беря во внимание данное обстоятельство и сложившиеся научно-теоретические представления о формировании педагогических основ ЗОЖ в образовательном процессе по физической культуре, мы решили изложить данные рекомендации согласно устоявшейся логики ее содержания и научно-методического обеспечения.

1. В целях повышения эффективности формирования основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы следует систематически изучать, анализировать и обобщать показатели, отражающие структуры, содержание, формы, методы, факторы педагогических условий и проблем формирования основ ЗОЖ, физического здоровья, их состояние, уровни физической подготовленности, объективно оценивать полученные показатели, на их основе конкретизировать пути решения возникающих вопросов физкультурно-оздоровительного характера.

Такие показатели следует снимать перед каждой четвертью, в ходе их проведения и при завершении учебного года. Без этого добиться необходимого и целенаправленного оказания воздействия на соответствующие стороны подготовленности учащихся крайне трудно.

2. На основе достаточно глубокого осознания фактического уровня физического здоровья и своеобразий оказания его влияния на физкультурно-оздоровительную деятельность следует значительно улучшить образовательную, оздоровительную и воспитательную действенность образовательного процесса по физической культуре с учащимися начальных классов. С этой целью внедрять в образовательный процесс по физическому воспитанию избранного контингента специально разработанную образовательную программу, предусматривающую повышение физкультурно-оздоровительной эффективности и организации соответствующих форм занятий.

Цель и задачи образовательной программы должны базироваться на предъявляемых требованиях содержания образования по физической культуре, точно и ясно отражать важные направления формирования ЗОЖ.

Чтобы такие прилагаемые усилия приводили к планомерным результатам и отличались своей уникальностью, целесообразно составлять специальные рабочие модели по формированию основ ЗОЖ для каждого класса. Такие

методы позволят обеспечить индивидуализацию их подготовки. Иначе говоря, это позволит обеспечить необходимую целостность общепедагогической и оздоровительной, образовательно-воспитательной и оздоровительной работы.

3. Системный характер усвоения знаний, умений и навыков ЗОЖ придают воздействия на мотивационно-ценностную сторону ученика как в образовательном процессе, так и в семье. В связи с этим необходима разработка системы домашних физкультурно-оздоровительных заданий, а также совместные образовательные, оздоровительные и воспитательные задания для детей и родителей.

Достоверно значимые улучшения показателей ЗОЖ возможны при реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании учащихся с акцентом на процесс опережающего образования.

Следует иметь в виду, что более восприимчивыми к педагогическим воздействиям являются: мотивационно-ценностный; содержательно-операционный и творческо-деятельностный составляющие ЗОЖ для детей 8-9 лет.

При диагностике, мониторинге сформированности ЗОЖ учащихся начальных классов и определении комплекса тестов не следует упускать из вида, что более информативными показателями ЗОЖ учащихся начальных классов являются: уровень эмоционального состояния (тест 2), проявление обостренных чувств к собственному здоровью (тест 3); длина тела (тест 4); время восстановления частоты сердечных сокращений после физической нагрузки (тест 6); общее состояние здоровья (тест 7); в беге на 30 м (тест 9); координации движений; самоуважении, самоконтроле, эмоциональности и общительности. К менее информативным показателям ЗОЖ детей 8-9 лет нами выделены: оценка здорового поведения; вес тела; подвижность в суставах (тест 11); вестибулярная устойчивость (тест 12); уровень сформированности положительных привычек ЗОЖ (тест 14).

4. С учетом возрастных особенностей учеников, при планировании образовательного процесса следует ориентироваться на применение здоровьеформирующих и здоровье-сберегающих технологий физического воспитания, при этом сущность здоровьесберегающей должна состоять, прежде всего, в выборе и реализации необходимых объемов, интенсивностей и педагогического воздействия, адекватного оперативного и текущего состояния учащихся начальных классов.

На уроках физической культуры в процессе опережающего образования для формирования основ ЗОЖ учащихся необходимо создавать детям соответствующие педагогические условия для проявления: мотивов, обостренных чувств и потребностей; знаний, умений, навыков и приемов образовательной деятельности; личностных своеобразий, качеств и свойств; знаний, умений и навыков самоконтроля и саморегуляции; критической

самооценки, активности, целеустремленности и активности; знаний, умений и навыков взаимообщения и взаимодействия.

При определении направленного содержания, форм и методов формирования основ ЗОЖ, предусматривающие совершенствование физкультурно-оздоровительной подготовленности учащихся, следует уделять особое внимание развитию ведущих психических, психофизических, нравственно-волевых качеств и свойств, на морфофункциональные особенности, состояния здоровья, обостренных чувств и мотивов.

При определении объема образовательного процесса, направленного на совершенствование уровня образовательной, оздоровительной и воспитательной подготовленности учащихся, не следует упускать из вида и наличие освоенных знаний, умений и навыков ЗОЖ. В частности, большая часть из них (от природы) связана с соблюдением предъявляемых личных и общественных гигиенических требований. Естественно, что освоение таких знаний, умений и навыков ЗОЖ должно сочетаться с использованием достаточного разнообразия иных действий, расширяющих оздоровительные возможности ученика.

5. При определении средств, форм и методов формирования основ ЗОЖ, не следует упускать из вида и применение соответствующих методов организации и проведение образовательного процесса, таких как акцентированный, соревновательный, игровой и другие методы и их возможных разновидностей и сочетаний. Разумеется, что каждый из подобных методов должен учитывать общие показатели ЗОЖ; практическую значимость; этап формирования и другие общеизвестные обстоятельства.

Своеобразие используемых средств и методов знания, умения и навыка формировании основ ЗОЖ, их многообразия и особой направленности должно сочетаться с соответствующей организацией образовательного процесса: фронтального, группового, индивидуального, разных методов выполнения физических упражнений: одновременного, поточного, поочередного, смешанного. В целом, организационные основы данного образовательного процесса налаживаются с таким расчетом, чтобы обеспечивать рациональное построение каждого образовательного процесса, полноценное управление всеми сторонами деятельности учеников.

В целях полноценного педагогического обеспечения ориентированного формирования знаний, умений и навыков учащихся необходимо располагать необходимой образовательной, методической литературой, наглядными средствами обучения, соответствующими программами, ТСО и другими материалами и аппаратурой.

В комплексе, представленные методические рекомендации отражают избранные стороны выполненного нами исследования, охватывают важнейшие пути повышения физкультурно-оздоровительной эффективности образовательного процесса учащихся с учетом их возраста, состояние

физического здоровья, проявляемых обостренных чувств, мотивов и многое другое.

Основное содержание диссертации опубликовано в следующих публикациях автора:

1. Турсунбекова, С.М. Структура, признаки и уровни здорового образа жизни, формируемые на занятиях по физической культуре / С.М.Турсунбекова / Социальные и гуманитарные науки. - Бишкек, 2011. -№ 5-6. - С. 158-161, 0,25п.л.

2. Турсунбекова, С.М. Педагогические предпосылки формирования основ здорового образа жизни детей 8-9 лет в образовательном процессе по физической культуре / С.М. Турсунбекова / Наука и новые технологии. -Бишкек, 2012. - №8. - С. 257-260, 0,2 п.л.

3.Турсунбекова, С.М. Педагогические основы и содержание здорового образа жизни школьников / С.М. Турсунбекова / Известия вузов. - Бишкек, 2013. - № 1. - С. 246-249, 0,2 п.л.

4. Турсунбекова, С.М. Здоровый образ жизни на занятиях по физической культуре / С.М. Турсунбекова / Эл агартуу. - Бишкек, 2013. - № 1-2. - С. 43-46, 0,25 п.л.

5. Турсунбекова, С.М. Формирование основ здорового образа жизни детей 8-9 лет в образовательном процессе по физической культуре/С.М. Турсунбекова / Эл агартуу. - Бишкек, 2013. - № 3-4. - С. 48-52, 0,25 п.л.

6. Турсунбекова, С.М. Окуучулардын сергек жашоо ынгайынын негиздери жана мазмуну / С.М. Турсунбекова / Эл агартуу. - Бишкек, 2013.-№ 5-6. - С.12-16, 0,25 п.л.

7. Турсунбекова, С.М. 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо ыңгайы жана дене бой абалы / С.М Турсунбекова / Известия вузов. - Бишкек, 2013.-№5. - С. 221-224, 0,25 п.л.

8. Турсунбекова, С.М. Дене тарбия сабактарында калыптандыруучу сергек жашоо ынгайынын түзүлүшү, критерийлери жана денгээлдери / С.М. Турсунбекова / Эл агартуу. - Бишкек, 2013. - № 7-8. - С. 18-22, 0,25 п.л.

9. Турсунбекова, С.М. Мамлекеттик билим берүү стандартынын жана дене тарбияда озуп отуунун, балдардын сергек жашоо ынгайына тийгизген таасири / С.М. Турсунбекова / Эл агартуу. - Бишкек, 2013. - № 9-10. - С 20-24, 0,25 п.л.

10. Турсунбекова, С.М. Личностно-ориентировачный подход в процессе формирования основ здорового образа жизни детей 8-9лет / С.М. Турсунбекова / Вестник Костанайского государственного университета им. А. Байтурсынова: материал Международной научно-практической конференции. - Костанай, 2014. - №2. - С. 220-223, 0,25 п.л.

11. Турсунбекова, С.М. Дене бой тарбиясындагы алдыга озуп окутуу, окуучулардын сергек жашоо ынгайынын калыптандыруусунун стимулу катары / С.М. Турсунбекова / Известия вузов. - Бишкек, 2014. - № 1.-С. 174-177, 0,31 п.л.

12. Турсунбекова С.М. Дене тарбия боюнча билим беруу процессинде башталгыч класстарынын окуучуларында сергек жашоо образынын негиздеринин калыптанышы / С.М. Турсунбекова / Вестник. -Бишкек, 2014.- №3. -С 281-283 0,15 п.л.

13. Турсунбекова, С.М. Структура, показатели(признаки) и уровни здорового образа жизни учащихся начальных классов, формируемые на занятиях по физической культуре / С.М. Турсунбекова / Московская область. Коломна 2021- г. С 71-74 0,2 п.л.

14. Турсунбекова, С.М. Педагогическое содержание и основы формирования здорового образа жизни учащихся / С.М. Турсунбекова / Чувашский государственный аграрный университет. РФ. Материалы Международной научно-практической конференции 15-февраля 2022г.Чебоксары. С 632-634 0,15 п.л.

Диссертация Турсунбековой Саадат Микарамовны на тему: «Формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, по специальности 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся начальных классов, образовательный процесс, физическое воспитание, структура, уровни и признаки.

Объект исследования: Образовательный процесс по физической культуре с учащимися начальных классов 8-9 лет по формированию педагогических основ здорового образа жизни.

Предмет исследования: формирование основ здорового образа жизни детей 8-9 лет в процессе опережающего образования и личностно-ориентированного похода.

Цель исследования: разработка основ формирования здорового образа жизни учащихся начальных классов 8-9 лет в образовательном процессе по физической культуре.

Научная новизна состоит в : выявлении структурных составляющих ЗОЖ: мотивационно-ценностного, информационно-познавательного, содержательно-операционного и содержательного; определении критериев оценки педагогических основ здорового образа жизни учащихся начальных классов в ОП по ФК; выявлении содержания ЗОЖ учащихся начальных классов; разработке научно-методических основ образовательной программы по ФК для учащихся начальных классов с педагогическими основами ЗОЖ, выявление ПУ формирования ЗОЖ детей 8-9 лет.

Теоретическая значимость диссертации состоит в: определении педагогической структуры основ ЗОЖ учащихся начальных классов: выявлении критерии ЗОЖ детей 8-9 лет, разработке научно-методических основ формирования ЗОЖ в процессе опережающего образования в ОП по ФК.

Практическая значимость состоит в том, что позволяет сформировать и совершенствовать ЗОЖ детей 8-9 лет. Представляется возможность более эффективного применения разработанных и опытно обоснованных педагогических условий, образовательных программ, научно-методических рекомендаций педагогами: ФК и теории и методики начального образования.

RESUME

of the dissertation work by Tursunbekova Saadat Mikaramovna "Forming the basics of a healthy lifestyle in elementary school children" for scientific degree of the candidate of pedagogical sciences on specialty 13.0.01 – General pedagogics, history of pedagogics and education.

Key words: healthy way of life, elementary school children, educational process, outstripping of education, physical training, structure, levels and characteristics of healthy way of life.

Object of the research: pedagogical basis of healthy way of life) in the educational process of physical training of the elementary school children (8-9 years).

Subject of the research: formation of pedagogical basis of healthy way of life of the 8-9-years-old children in the process of outstripping education and personal-oriented approach.

Aim of the research: working-out pedagogical basis of healthy way of life of the elementary school children (8-9 years) in the educational process of physical culture.

Scientific novelty: defining structural constituents of healthy way of life: motivated-valuable, informative-cognitive, substantial-operative and substantial, finding the criteria of evaluation the pedagogical basis of healthy way of life and its content; working-out of pedagogical basis of educational programme on physical training for elementary school children with pedagogical basis of healthy way of life, defining pedagogical conditions of formation healthy way of life for 8-9-year-old children.

Theoretical value: the dissertation work contains the definition of pedagogical structure of the basis of healthy way of life of elementary school children, defines the criteria of healthy way of life for 8-9-year-old children, works out scientific-methodical basis of healthy way of life formation in the process of outstripping education in educational process on physical training.

Practical value: the work helps to form and develop healthy way of life of the 8-9-years-old children; gives the opportunity to apply worked-out and experimentally proved pedagogical conditions, educational programs, scientific and methodical recommendations by teachers of physical training and theory and methods of elementary education.