

УДК 613.955:796.011.3

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Петренко Иван Григорьевич

канд. пед. наук

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет  
им. Григория Сковороды, Переяслав-Хмельницкий (Украина)

*author@apriori-journal.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни младших школьников. Раскрывается роль средств интерактивных технологий в процессе физического воспитания младших школьников.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; младший школьный возраст; физическое воспитание.

---

## HEALTHY LIFESTYLE FORMATION YOUNGER SCHOOL STUDENTS MEANS OF INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING

Petrenko Ivan Grigoryevich

candidate of pedagogical sciences

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University of G. Skovoroda  
Pereyaslav-Khmelnytsky (Ukraine)

**Abstract.** In article handled a problems of formation of a healthy way of life of younger school students. The role of means of interactive technologies in the course of physical training of younger school students reveals.

**Key words:** healthy way of life; younger school age; physical training.

Актуальность поиска эффективных путей формирования здорового образа жизни подрастающего поколения обусловлена тем, что именно в детские годы происходит восприятие определенных норм и образцов поведения, накопление соответствующих знаний и умений, осознание потребностей и мотивов, определение ценностных ориентаций, интересов и представлений. Приоритет формирования здорового образа жизни у детей определяется еще и тем, что это один из важнейших факторов, который детерминируется определяющей ролью здоровья этой категории населения в создании здорового будущего страны.

Сегодня крайне важно во время обучения в школе научить ребенка самому заботиться о собственном здоровье, сформировать у него установку на его поддержку.

*Цель исследования* заключается в теоретическом обосновании особенностей формирования здорового образа жизни младших школьников на уроках физической культуры средствами интерактивных технологий.

Для решения определенных задач использованы теоретические методы исследования: изучение и анализ научной литературы по педагогике, психологии, медицине, способствовало обобщению теоретических основ по проблеме исследования.

Исследование проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда привлекали внимание ученых. Интенсификация обучения, использования технических средств, удлиненная продолжительность учебной недели; нерациональная организация учебно-воспитательного процесса; учебный стресс; снижение двигательной активности и еще более выражена гипокинезия – это факторы, характеризующие современное образование, приводят к росту заболеваемости, снижению уровня здоровья детей. Ситуация обостряется из-за растущей популярности в детской среде привлекательных видов нефизического деятельности (планшеты, мобильные телефоны, игровые автоматы, компьютерные

игры). Уроки физической культуры лишь на 10-13 % компенсируют необходимый для детского организма объем двигательной активности.

В формировании здоровья и воспитания здорового образа жизни подрастающего поколения на современном этапе значительное внимание обращается на соотношение факторов, определяющих здоровье человека. По данным ВОЗ и многих исследователей установлено, что здоровье на 50-55 % зависит от образа жизни (условия, режим, питание, двигательная активность, микроклимат в семье и коллективе, наличие вредных привычек); генетического фактора – на 20 %; окружающей среды, природно-климатических условий (загрязнение воздуха, воды, почвы, различные изменения атмосферных воздействий, повышенные магнитные, гелиокосмические излучения) – на 20 %; системы здравоохранения – на 20 %.

Анализ факторов, влияющих на здоровье, показывает, что оно в значительной степени зависит от самого человека, его сознания, образа жизни, условий труда, питания, привычек и поведения.

Для современного изучения проблемы формирования здорового образа жизни младших школьников характерен многоплановый подход [1; 4]. Философские, медицинские и психолого-педагогические аспекты укрепления и сохранения здоровья школьников освещались в трудах Ш. Амонашвили М. Амосова, И. Брехмана, Е. Булича, П. Виноградова, И. Муравов и др. Проблему формирования здорового образа жизни школьников в учебно-воспитательном процессе изучали Н. Бибик, Т. Бойченко, А. Дубогай, Н. Коваль А. Савченко и др. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни исследовалось Л. Выготским, Г. Власюк, А. Петровским и др. Много научных трудов посвящено проблемам валеологического воспитания младших школьников и исследованию феномена формирования здорового образа жизни (Л. Билык, А. Ващенко, В. Горашук, С. Свириденко и др.). Следовательно, потребность школьного образования в формировании здорового образа

жизни подрастающего поколения, степень сложности этого процесса, обуславливают важность поиска теоретических идей и практических рекомендаций, которые оптимизируют процесс формирования у детей здорового образа жизни и способствуют положительному решению этой проблемы.

Проблему воспитания у школьников здорового образа жизни в истории педагогики, педагогической теории и практике изучали и развивали С.Ф. Русова, М.И. Пирогов, Х.Д. Алчевской, И.И. Огиенко, А.С. Макаренко, В. Сухомлинского. Ценными в этом аспекте есть идеи и образовательная деятельность названных ученых, хотя в их работах нет термина валеологических понятий в современной трактовке.

В последнее десятилетие прошлого века в западной литературе встречаются концепции здорового образа жизни, связанные с активизацией деятельности идеологии (Белл, П. Бергер, Н. Гейзер, А. Гелен, И. Рихтер и др.).

Особое значение в контексте нашего исследования имеют работы ученых (А. Дубогай, Костюка, А. Хрипковой), которые определяют, что из всех возрастных групп детей, охваченных средним образованием, младший школьный возраст является наиболее продуктивным периодом развития двигательных возможностей и физического совершенствования.

На основе приведенных определений можно выделить ряд существенных признаков понятия «здоровый образ жизни». Во-первых, это медико-биологический аспект, то есть определение здорового образа жизни через поведение: поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья; меры, направленные на достижение максимальной работоспособности, хорошего самочувствия, настроения, хорошего внешнего вида, долгой жизни; рациональное сочетание физических и психических нагрузок, личная гигиена, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, занятия физической культурой. Во-вторых, отдельные специалисты кроме медико-биологического аспекта акцентиру-

ют свое внимание на духовной сфере. Так, здоровый образ жизни определяют как гармонию физического, духовного и социального образа жизни. В-третьих, определение здорового образа жизни как физиологического, что соответствует потребностям организма.

Основными целями работы по формированию навыков здорового образа жизни являются: формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, культуры здоровья; знакомство учащихся с основами здорового образа жизни; формирования своего стиля здорового образа жизни; осуществления профилактической работы с негативными проявлениями; формирование теоретических и практических навыков здорового образа жизни учащихся; формирование творческой личности, способной к саморазвитию, самообразованию и самоактуализации [1; 4].

Критериями формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у детей можно считать:

- на уровне физического здоровья: стремление к физическому совершенству, отношение к собственному здоровью, как к высшей социальной ценности, физическая развитость, общая физическая работоспособность, закалку организма, соблюдение рационального режима дня, выполнение требований личной гигиены, правильное питание;
- на уровне психического здоровья: соответствие познавательной деятельности календарному возрасту, развитость произвольных психических процессов, наличие саморегуляции, адекватная самооценка, отсутствие акцентуаций характера и вредных поведенческих привычек;
- на уровне духовного здоровья: согласованность общечеловеческих и национальных морально-духовных ценностей, наличие положительного идеала, трудолюбие, чувство прекрасного в жизни, в природе, в искусстве;

- на уровне социального здоровья: сформирована гражданская ответственность за последствия нездорового образа жизни, положительно направлена коммуникативность, доброжелательность в отношении к человеку, способность к самоактуализации, саморегуляции, самовоспитания.

Поощрение детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирует основу для их активной жизни в будущем. Однако традиционные средства физкультурно-оздоровительной работы с детским контингентом на сегодня не отвечают современным требованиям и нуждаются в изменении на более эффективные.

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса необходим поиск новых путей совершенствования системы физического воспитания. Создание новых образовательных технологий связано с содержанием учебного материала – последовательностью усвоения базовых знаний, умений и навыков, рациональными средствами усвоения учебной информации, дидактическим общением учеников и учителя.

Интерактивные технологии на современном этапе развития общества способствуют формированию социально успешной личности [3]. Это происходит потому, что именно во время выполнения интерактивных упражнений в учащиеся формируются умения и навыки, которые являются конечным продуктом обучения. Как показывает опыт, только через практическую деятельность можно достичь реального результата. Интерактивное обучение происходит в активном взаимодействии учащихся в учебном процессе, их взаимообучения.

Интерактивное обучение помогает учителю раскрыть потенциал каждого ребенка, потому что его суть заключается в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все учащиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они знают и думают, они имеют право на ошибки, не испытывают психологического дискомфорта. Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения

учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад в обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем происходит это в атмосфере доброжелательной и с взаимной поддержкой, позволяет не только получить новые знания, но и развивает саму познавательную деятельность, приводит ее на более высокие кооперации и сотрудничества [3].

Для успешной деятельности при интерактивном обучении должны осуществляться две основные функции: решение поставленных задач (учебных, поведенческих и других); оказание поддержки слушателям в ходе совместной работы.

При интерактивном обучении ученик становится не объектом, а субъектом обучения, он чувствует себя активным участником событий и собственного образования и развития. Это формирует у школьников внутреннюю мотивацию к обучению и побуждает их к саморазвитию и самонаблюдения. В связи с этим эффективные уроки физической культуры, построенные по традиционной методике с применением элементов интерактивного обучения. Организация интерактивного обучения предполагает моделирование жизненных ситуаций, использование ролевых игр, общее решение проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей ситуации.

Из практики [3; 5] можно сказать, что наиболее эффективными методами обучения на уроках физической культуры при использовании интерактивных упражнений считаются:

- «мозговой штурм» или брейнсторм;
- работа и выполнение упражнений в малых учебных группах;
- ролевая игра;
- рассмотрение и анализ конкретных ситуаций;
- выполнение проектов; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов.

Методы интерактивного обучения можно разделить на две большие группы: групповые и фронтальные. Первые предусматривают взаимодействие участников малых групп (на практике от 2 до 6-ти человек), вторые – совместную работу и взаимообучение всего класса.

Использование интерактивных методов обучения в малых группах способствует развитию таких личностных качеств, как коммуникабельность, сотрудничество, умение отстаивать свою точку зрения, идти на компромиссы и т.п.

Для эффективного применения интерактивных упражнений с целью формирования здорового образа жизни в учащихся, учитель должен тщательно планировать свою работу: дать задание ученикам для предварительной подготовки прочитать, продумать, выполнить самостоятельные подготовительные задачи; отобрать для урока или занятия такие интерактивные упражнения, которые бы дали ученикам «ключ» к освоению темы; во время выполнения интерактивных упражнений дать учащимся подумать над задачей, чтобы они восприняли и выполнили его всерьез, а не механически или «играя»; на одном занятии можно использовать одно (максимум два) интерактивных упражнений, а не их калейдоскоп; очень важно проводить спокойное глубокое обсуждение по итогам интерактивного упражнения, в частности акцентировать внимание и на другом материале темы; проводить быстрые опросы, самостоятельные домашние работы из различных материалов темы, которые не были связаны с интерактивными заданиями.

Для формирования теоретических знаний и практических умений и навыков по основам здорового образа жизни, ведущие ученые [2; 5] рекомендуют широко использовать интерактивную форму деятельности учащихся на уроке физической культуры – это специфическая социально-педагогическая структура (система организации) процесса формирования физической культуры личности, которая осуществляется путем взаимодействия с целью обогащения индивидуального и общественного опыта в контексте физического и духовного совершенствования.



Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что существует объективная необходимость по внедрению в процесс физического воспитания младших школьников новых инновационных программ и подходов, направленных на улучшение здоровья школьников, повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Применение интерактивных технологий на уроках физической культуры можно признать как тенденцию в деятельности учителей в контексте личностно ориентированной педагогической парадигмы и развития в них креативного мышления. Использование указанных средств обучения младших школьников способствует трансформации их деятельности в сторону лично значимой.

Дальнейшая систематизация педагогического опыта, классификация теоретических и практических разработок по данной проблеме и укладки на этой основе технологий, технологических карт будет способствовать развитию педагогической инноватики по формированию здорового образа жизни и физической культуры у младших школьников.

### **Список использованных источников**

1. Акімова Н.Д. Утвердження здорового способу життя серед учнів початкових класів // Початкове навчання та виховання. 2009. № 31. С. 2-14.
2. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Вип. 11. Львів : НВФ «Українські технології», 2007. Т. 1. С. 4-16.
3. Драч К.В. Інтерактивні технології при викладанні фізичної культури [Електронний ресурс]. URL:[http://teacher.ed-sp.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=96:2013-03-01-07-55-05&Itemid=25](http://teacher.ed-sp.net/index.php?option=com_content&view=article&id=96:2013-03-01-07-55-05&Itemid=25) (дата обращения: 19.06.2014).
4. Лісюк С. Формування здорового способу життя // Здоров'я та фізична культура. 2010. № 8. С. 9-12.
5. Чопик Р., Полякова М. Упровадження в урок фізичної культури інтерактивних технологій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк. 2012. № 3 (19).