

так как они захватывают внимание обучающихся, в них ярче проявляются их эмоции. Особенно ярко проявлялось чувство радости у учеников, когда игры осуществлялись в сопровождении музыки.

В игре «Затейники» мы развивали у школьников выразительность движений, раскованность, показ движений с юмором, в различном эмоциональном состоянии. Эмоции удивления, страха, гнева, жалости развивались благодаря игре «Гуси и волк». В игре «Мыши и кот» совершенствовались такие эмоции, как удивление, злость, обида. Игры-эстафеты, игры-забавы были направлены на показ ловкости, силы, быстроты, сообразительности. В результате можно констатировать, что игры сплочают учащихся, заставляют их переживать за членов своей команды и за конечный результат.

В. А. Крутецкий подтверждает тезис о том, что подвижные игры способствуют сплочению коллектива. Они создают особого рода практику в поведении учащегося и таким образом способствуют формированию ценных качеств личности [4, с. 73].

**Заключение.** Исходя из опыта проделанной работы, можем констатировать, что система подвижных игр оказала значительное влияние на эмоциональную сферу младшего школьника. Результаты исследования показали, что учащиеся стали более дружелюбными, внимательными друг к другу, проявляли сочувствие, оказывали помощь, что имеет положительное значение во всестороннем развитии личности. Осуществляя сравнительный анализ диагностики, отметим, что учащиеся с низким уровнем эмоциональности поднялись на более высокий уровень развития эмоционального состояния. Используя подвижные игры в разных режимных отрезках, формах работы, мы претворяли в действительность стратегию, эффективно влияющую на развитие положительных эмоций младших школьников.

#### Список цитируемых источников

1. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций : пособие для практ. работников ДОУ / Т. А. Данилина, В. А. Задгенидзе, Н. Н. Степина. — М. : Айрис-пресс, 2004. — 160 с.
2. Кенеман, А. В. Детские народные подвижные игры / А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. — М.: Просвещение, 2009. — 239 с.
3. Волков, Б. С. Детская психология: психическое развитие ребёнка / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. — М. : Просвещение, 2000. — 144 с.
4. Крутецкий, В. А. Психология : учеб. для учащихся пед. училищ / В. А. Крутецкий.— М. : Просвещение, 2006. — 336 с.

Материал поступил в редакцию 20.02.2015 г.

УДК 372.

**К. В. Олиферко, Т. С. Новаш**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ

**Введение.** Воспитание здорового образа жизни детей — одна из актуальных проблем в современном обществе Республики Беларусь. Выражено это в том, что в настоящее время подрастающее поколение подвержено влиянию негативных факторов (в первую очередь, вредные привычки) [1, с. 113]. Важную роль в формировании здорового образа жизни младшего школьника играет семья. Родители имеют возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, наиболее известных им, чем кому-либо другому. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными и умными.

**Основная часть.** На протяжении веков семья вносила решающий вклад в воспитание и социализацию детей, формирование мировоззрения, ценностных ориентаций, становление характера растущего человека, развитие интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер личности, хотя различные семьи осуществляют данные функции с различной степенью эффективности. Успех этого процесса зависит от уровня воспитательного потенциала семьи. Под «воспитательным потенциалом семьи» Е. Ю. Гагарина понимает реальную, фактическую способность к воспитанию детей с учётом конкретных социальных ограничений, сбалансированности материальных и нематериальных ресурсов семьи. Понятие «воспитательный потенциал» позволяет охарактеризовать возможности семьи как реальные, фиксированные, используемые в настоящее время, так и не используемые по каким-либо причинам [2, с. 241].

В качестве показателей, дающих возможность охарактеризовать воспитательный потенциал, выступают: а) ценности, сложившиеся в семье, в том числе ориентации на семейный образ жизни; б) досуг, характер и содержание свободного времени; в) коммуникативное (внешнее) и личностное (творческое) общение; г) потребности, интересы, установки, мотивы выполнения социокультурных функций; д) возможности «социального участия» семьи в делах общества и государства.

Важнейшим условием успешности реализации воспитательного потенциала семьи являются содержание и характер внутрисемейных отношений и, в первую очередь, отношение к ребёнку. Здоровье младшего школьника во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что младшие школьники усваивают образ жизни родителей, их привычки, отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными — туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях [3 с. 58]. Семья во многом определяет отношение младшего школьника к физическим упражнениям, его интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.) [4, с. 35]. Главную позицию в воспитании здорового образа жизни у младшего школьника выполняют родители или лица, их заменяющие. Начиная с раннего возраста, они воспитывают у детей активное отношение к собственному здоровью с помощью подвижных игр, бесед, вырабатывают у школьника понимание того, что здоровье — самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Состояние здоровья младших школьников в современной социокультурной ситуации оставляет желать лучшего. Исследователями замечено, что рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, постоянным ростом нагрузок, психоэмоциональным перенапряжением и гиподинамией, но и отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье младших школьников напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания, привычки к здоровому образу жизни невысоки, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. В результате у школьников формируются вредные привычки, от которых избавиться достаточно трудно. В. В. Качёва считает, что готовность к здоровому образу жизни не возникает самостоятельно, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребёнок. Задача родителей — донести значение ежедневной заботы о своём здоровье до сознания ребёнка, обучить его искусству его укрепления [5, с. 3]. Основной задачей для родителей является формирование у младшего школьника нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Это касается и осознания того, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели. Следовательно, каждый несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Для решения данной задачи родителям необходимо помнить правило: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!» [6, с. 94].

Формированию здорового образа жизни способствуют укрепление семьи, познание семейных традиций, понимание значения, важности и роли ребёнка в семье, освоение норм и этики отношений с родителями и другими членами семьи. Обычно родители развивают интерес младшего школьника к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формируют понимание их социальной значимости, воспитывают доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Однако важно развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе [7, с. 104]. Существует предположение, что родители склонны влиять на направленность детей, что определяется рядом условий: а) существующие традиции и социальный статус; б) особенности жизнедеятельности; в) характер социально-психологических и нравственных отношений, обычаи, привычки; г) степень взаимодействия школы и семьи. Осваивая эти знания и умения, младший школьник учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью, что улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени зависит от разнообразия методов, используемых родителями, их личного примера, а также учёта возрастных особенностей младшего школьника.

Изучение навыков здорового образа жизни младшего школьника проводилось с родителями двух классов: 4 «А» (экспериментальный) и 4 «Б» (контрольный) ГУО «СШ № 14 г. Барановичи». В данных классах отмечено одинаковое количество родителей (25). Целью экспериментальной работы было определение степени значимости 8 факторов здоровья. В исследовании применялась методика приоритетов факторов, влияющих на здоровье детей, которые следовало обозначить и проранжировать по показателям факторов здоровья, значимых для родителей. Цель данной экспериментальной работы — определить процентное соотношение степени сформированности элементов здорового образа жизни (далее — ЗОЖ). Исследование показало, что результаты анализа опроса родителей 4 «А» и 4 «Б» классов примерно одинаковы. Приоритетное место отдано рациональному питанию

(75,8%), затем выступают другие факторы по степени значимости аналогично предыдущим показателям. Такие результаты могут объясняться следующим: а) заботой об актуальном состоянии здоровья современных детей; б) уровнем педагогической культуры родителей; в) наличием знаний о здоровом образе жизни и приоритетных ценностях, которые впоследствии влияют на образ жизни и воспитания в семье. Основой общения в семье выступает ценность воспитания, а семья — первичная ячейка общества. Утверждаемые ценности воспитания — это человеческие смыслы, передаваемые из поколения в поколение, образцы культуры, образ жизни, запечатлённые в теориях и системах [5, с. 261]. Следовательно, семья является исходным пунктом формирования ценностных ориентации ЗОЖ личности ребёнка, что и подтверждают результаты исследования, проведённые с родителями. Анализ опроса родителей в 4 «А» классе позволил констатировать, что такой фактор, как образ жизни, был поставлен на 4-е место (54,3%). Самым решающим фактором, определяющим здоровье ребёнка, явилось рациональное питание (76,2%), затем следует психоэмоциональное равновесие (73,8%), состояние окружающей среды (69,5%) и др. Нами замечено, что 39,3% родителей указали на отсутствие элементов ЗОЖ в семейной практике. Современная семья не отводит большого количества времени на воспитание культуры здоровья и ЗОЖ детей. Это объясняется тем, что многие родители не имеют собственных знаний о здоровье, не владеют методами и приёмами воспитания ЗОЖ.

**Заключение.** Формирование здорового образа жизни у младшего школьника — один из обязательных компонентов семейного воспитания. Семья для ребёнка — это среда, в которой он находит примеры для подражания и в которой происходит его социальное рождение. Воспитательный потенциал семьи представляет собой реальную фактическую способность воспитания младших школьников с учётом конкретных социальных ограничений, в качестве которых выступают потребности, традиции, установки, интересы семьи и др. Актуальность проблемы сохранения здоровья детей младшего школьного возраста заключается в том, что дети не осведомлены о различных возможностях пополнения знаний о здоровом образе жизни и собственном развитии. Семья — это источник ежедневной заботы родителей о здоровье, обучения искусству его укрепления, формирования у младшего школьника нравственного отношения к здоровью, выражающегося в желании, потребности быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Родителям следует уделять особое внимание формированию благоприятной атмосферы в доме, воспитывать в младшем школьнике уважение к себе и окружающим, бережное отношение к своему здоровью. Большое значение и воспитательное воздействие имеет на младшего школьника личный пример родителей. Существует множество форм и методов воспитания здорового образа жизни у младшего школьника в семье, однако лишь комплексное их использование сможет сформировать у них чёткое понимание потребности в ЗОЖ.

#### Список цитируемых источников

1. Койсман, Л. А. Социально-педагогические условия формирования ЗОЖ / Л. А. Койсман. — М. : [б. и.], 2006. — 183 с.
2. Гагарина, Е. Ю. Семейное воспитание : учеб. пособие / Е. Ю. Гагарина. — М. : Флинта : МПСИ, 2009. — 384 с.
3. Маркова, А. И. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей / А. И. Маркова, А. В. Ляхович, М. Р. Гутман // Гигиена и санитария. — 2012. — № 2. — С. 55—61.
4. Столин, В. В. Психологические основы семейной терапии / В. В. Столин // Вопр. психологии. — 1996. — № 4. — С. 104—105.
5. Ткачёва, В. В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я — дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений / В. В. Ткачёва. — М. : Просвещение, 2000. — 158 с.
6. Лубышева, Л. И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни детей младшего школьного возраста / Л. И. Лубышева, А. В. Шукаева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2007. — № 3. — С. 2—5.
7. Тюрина, И. Ю. Образ жизни семьи — основа формирования культуры здоровья ребёнка / И. Ю. Тюрина // Специал.-гуманитар. знания. — 2011. — № 6. — С. 2—6.

Материал поступил в редакцию 24.02.2015 г.

УДК 796:322

**М. В. Пороховская**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск

#### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК

**Введение.** Для эффективного управления тренировочным процессом необходима объективная информация о функциональном состоянии гандболиста, переносимости им тренировочных и соревновательных нагрузок, об уровне развития физических качеств и спортивного мастерства. Такие данные можно получить только с помощью хорошо поставленного учёта и контроля [1].

Современный гандбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, быстрыми переключениями по ходу игры, силовыми противоборствами по всему полю, широким разнообразием