

УДК 37.026.6

Д.П. ШИНКАРЕВА

(shinkareva.d2004@gmail.com)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ*

Рассмотрена насущная проблема здоровья подрастающего поколения. Представлены результаты исследования уровня сформированности ЗОЖ школьников 7–8-х классов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, воспитание здорового образа жизни, гармоничность образа жизни, здоровьесберегающие мероприятия.

В настоящее время, с появлением новых гаджетов, компьютерных игр и других современных технологий, подростки чаще всего предпочитают остаться дома за компьютерным столом и поиграть в любимую виртуальную игру, нежели пойти в спортзал, на спортивные секции, кружки, да и просто погулять на свежем воздухе со сверстниками. Иногда виртуальный мир настолько затягивает подростков, что они вообще выбиваются из реальности, в этой связи возникает ряд проблем, связанных со здоровым образом жизни: отсутствует сознательное и ответственное отношение к гигиене, к вредным привычкам, к сохранению и укреплению здоровья.

Формирование здорового образа жизни у подростков должно стать одним из ведущих направлений в образовании, т. к. ухудшение здоровья подрастающего поколения влечет за собой снижение здоровья нации. Именно поэтому проблема воспитания ЗОЖ у подростков так важна для социума и для будущего России. В настоящее время большое внимание, как со стороны государства, так и со стороны всех педагогов, уделяется пропаганде ЗОЖ и укреплению здоровья детей и подростков, поскольку по статистике в последние годы наблюдается ухудшение здоровья и позитивного отношения к физической культуре и спорту.

Большую роль в воспитании здорового образа жизни играют именно образовательные организации, программа которых должна формировать у школьников ценности физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья подрастающего поколения и молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему нашли свое отражение во многих нормативных документах РФ, так в ст. 41 Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации» рассматривается охрана здоровья обучающихся, которая включает в себя: «пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; профилактику и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ» [14]. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования обучающиеся должны достичь следующие личностные результаты: «принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь» [12].

Внимание многих педагогов исследователей также обращено на здоровье детей и подростков. Такие выдающиеся педагоги, как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, В.А. Сухомлинский [7, 13], охарактеризовали роль школы в создании условий для воспитания в ребенке бодрости духа и формирования здорового образа жизни. Приобщение детей к здоровому образу жизни представлено в трудах уче-

* Работа выполнена под руководством Чудиной Е.Е., кандидата педагогических наук, доцента кафедры педагогики ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

ных в контексте физического (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников и др.) [9], гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова и др.) [1], нравственного воспитания (О.С. Богданова, И.С. Марьенко, И.Ф. Харламов и др.) [8, 15].

В зарубежных странах вопросам здоровьесбережения посвятили свои труды исследователи второй половины XX в., представители гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, Р. Штайнер и др. [4].

В исследованиях отечественных педагогов в конце XX в., было также актуализирована проблема воспитания культуры здоровья и ЗОЖ. Так В.И. Глухов, опираясь на ценностные ориентации, выделил основные компоненты ЗОЖ: образовательно-когнитивный компонент, мотивационно-ценностный, социально-духовный, деятельностный, эмоционально-волевой (морфологические признаки, физические качества, результат, динамика). Именно на данные компоненты стоит опираться при составлении программы воспитания в образовательных учреждениях [3, с. 70]. С компонентами ЗОЖ тесно связаны виды здоровья, которая выделила А.М. Митяева [10], исходя из содержания культуры ЗОЖ Т.А. Некрасова выделила ее функции [Там же], также были определены и факторы ЗОЖ [5, с. 102].

Мы обратились к исследованиям ученых: Е.И. Коробейникова, Д.В. Кушнерук, И.И. Токарева, К.А. Юдина, которые также выделяли важность физического воспитания молодого поколения и широкого вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья являются приоритетными задачами молодежной политики государства [6].

Для выяснения уровней воспитания здорового образа жизни у школьников нами была проведена педагогическая диагностика. В эксперименте принимали участие 28 обучающихся 7 и 8-х классов МКОУ «Золотухинская СОШ МО «Ахтубинский район»».

Для эксперимента использовались методики Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников», «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» и в конечном итоге мы получили «Общий уровень сформированности культуры здоровья школьников». Диагностика уровней воспитанности здорового образа жизни у детей экспериментальной группы с использованием методики Н.С. Гаркуша может иметь прямую связь с компонентами ЗОЖ:

Гармоничность образа жизни школьников позволит оценить уровень воспитания мотивационно-ценностного компонента ЗОЖ.

Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здравоохранения оценивает уровень образовательно-когнитивного и социально-культурного компонентов.

Участие школьников в мероприятиях по сохранению здоровья и пропаганде здорового образа жизни: этот показатель измеряет мотивационно-ценностный и эмоционально-волевой компоненты.

Общий уровень сформированности культуры здоровья школьников: это результат, является обобщением всех вышеперечисленных аспектов и компонентов ЗОЖ, позволяет оценить общее состояние [2].

На основе полученных результатов нам удастся оценить, на каких стадиях развития стоят те или иные компоненты ЗОЖ в данной образовательной организации.

Все ответы представлены в диаграммах на стр. 42-44.



Рис. 1. Уровень гармоничности образа жизни школьников

Анализ ответов респондентов по первой диагностике показал, что учащиеся не стремятся поддерживать здоровый образ жизни. Большинство не придерживаются режима дня, поздно ложатся спать, не своевременный прием пищи, малое количество времени на свежем воздухе, а также маленькая физическая активность.

В соответствии с результатами диагностики, проведенной среди учащихся, мы пришли к выводу о том, что большинство из них имеют средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, а также здорового образа жизни. Только один учащийся проявил высокий уровень осознания важности здорового образа жизни и прилагает усилия для его поддержания. Меньше половины детей в классе показали низкий уровень осознания.

Анализ данных, представленных на второй диаграмме, свидетельствует о низком уровне сформированности знаний о нормах в сфере здоровья у школьников.



Рис. 2. Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

С целью оценки участия подростков в мероприятиях, направленных на сохранение здоровья и пропаганду здорового образа жизни, была применена методика Н.С. Гаркуша «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях».

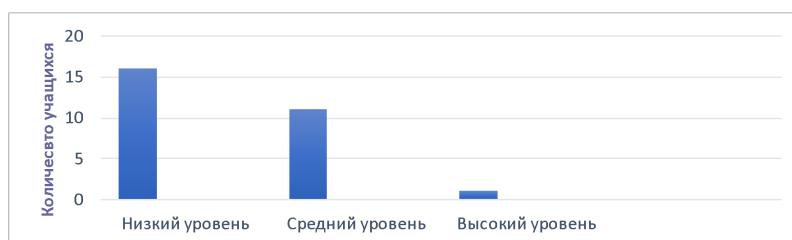


Рис. 3. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ

Анализ ответов учащихся позволил понять, что большинство детей проявляют низкий уровень участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях. Отсутствие высоких уровней указывает на необходимость более активного вовлечения детей в такие мероприятия и развитие их интереса к здоровому образу жизни.

На основании полученных данных, мы пришли к выводу, что большая часть класса демонстрирует низкий уровень сформированности культуры здоровья, но есть респонденты со средним уровнем воспитанности ЗОЖ.



Рис. 4. Уровень воспитанности культуры здоровья школьников

Таким образом, наблюдается недостаточный уровень развития представлений о ЗОЖ у детей подросткового возраста. Это указывает на необходимость проработки воспитательного процесса в сфере ЗОЖ, данной школе, необходимо разработать стратегии развития всех компонентов ЗОЖ, что поможет повысить уровень воспитанности культуры здоровья школьников.

С целью повышения уровня воспитанности культуры здоровья у школьников мы разработали и провели спортивно-образовательный проект.

Проект состоял из двух этапов:

Первый этап – образовательный. Он включал в себя образовательные мероприятия по следующим темам: «Здоровье – высшая ценность человека», «Забота о себе – мое главная задача» и «Спорт доступен каждому».

Первые две темы занятий нацелены на совершенствование знаний в области здоровья и тесно связаны с образовательно-когнитивным компонентом ЗОЖ. На данных занятиях с учениками были проведены мастер-классы как самостоятельно позаботиться о своем здоровье и о здоровье своих близких путем поддержания правильного питания, режима дня и ведения активного образа жизни.

На теме «Спорт доступен каждому» ребята познакомились с новыми видами спорта, которые доступны абсолютно каждому, например: бег, спортивная ходьба, фитнес, стрейчинг и мн. др., чем может занять себя в свободное время любой учащийся, даже если нет возможности заниматься в различных спортивных секциях. Это достаточно актуальный вопрос в данной школе, т. к. расположена она в сельской местности, где нет условий для занятий именно тем видом спорта, которым интересуется ребенок. Это занятие направлено на мотивационно-ценностный и деятельностные компоненты ЗОЖ.

Второй этап – спортивный, направлен он на мотивационно-ценностный и эмоционально-волевой компоненты ЗОЖ. Он содержал два спортивных турнира по незнакомым для ребят видам спорта: спортивное ориентирование и алтимат. Мы постарались повысить мотивацию у подростков к активным занятиям физической культурой, путем положительных и новых эмоций, которые вызвали данные соревнования у учащихся. В ходе этих соревнований ребята познакомились с правилами данных видов спорта. Им также удалось поучаствовать в организованных для них соревнованиях по алтимату и спортивному ориентированию, в организациях которых нам помог учитель физической культуры. Всего в соревнованиях поучаствовало 28 учащихся 7 и 8-х классов МКОУ «Золотухинская СОШ МО «Ахтубинский район»». По результатам соревнований ученики научились играть в алтимат и ориентироваться на местности по спортивной карте, победители соревнований получили грамоты, которые вручил им директор школы. С помощью данного проекта нам удалось сформировать мотивацию у подростков к активным занятиям физической культурой, путем положительных и новых эмоций, которые вызвали данные соревнования у учащихся.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа позволила нам выявить уровень воспитанности культуры здоровья у школьников, на основании результатов в ходе тьюторской практики мы разработали и провели спортивно-образовательный проект для учащихся 7 и 8-х классов МКОУ «Золотухинская СОШ МО «Ахтубинский район»». По итогам нашей работы мы проследили положительную динамику в повышении интереса школьников к ЗОЖ и занятиям спортом.

Литература

1. Антонова Л.Т., Сердюковская Г.Н. О проблеме оценки состояния здоровья детей и подростков в гигиенических исследованиях // Гигиена и санитария. 1995. № 6. С. 24–30.
2. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья школьников в деятельности классного руководителя: дисс. ... канд. пед. наук. Белгород, 2007.
3. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев: Здоровье, 1989.
4. Замалиева С.А. Основные концепты учения В. Франкла о человеке // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1. С. 268.
5. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни. Томск.: Изд-во Томск. политех. ун-та, 2008.
6. Кушнерук Д.В., Коробейникова Е.И. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре // Студен. электрон. журнал «СтРИЖ». 2020. № 3. С. 105–107. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1589302043.pdf> (дата обращения: 26.11.2024).
7. Кашченко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. 4-е изд., стер. М.: АCADEMIA, 2006.
8. Марьенко И.С. Нравственное становление личности школьника. М.: Педагогика, 1985.
9. Матвеев А.П., Журкина А.Я., Панов В.А. Концепция профильного обучения предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 48–50.
10. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М.: Академия, 2008.
11. Некрасова Т.А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания // Сервис PLUS. 2010. № 4. С. 20–27.
12. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131131/f09facf766fbeeec182d89af9e7628dab70844966/?ysclid=lvp8rq483s988122917 (дата обращения: 26.11.2024).
13. Сухомлинский В.А. Сто советов учителю. Ижевск: Удмуртия, 1981.
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lvp8uyf2xk161405330 (дата обращения: 26.11.2024).
15. Харламов И.Ф. Нравственное воспитание школьников: пособие для классных руководителей. М.: Просвещение, 1983.

DARYA SHINKAREVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE OF TEENAGERS IN THE TEACHING AND EDUCATIONAL PROCESS

The article deals with the urgent problem of health of the younger generation. There are presented the results of studying the level of developing the healthy lifestyle of the schoolchildren in the 7–8th forms.

Key words: health, healthy lifestyle, health culture, development of healthy lifestyle, harmony of way of living, health protection activities.