

DOI: 10.12731/2218-7405-2018-1-186-199

УДК 37. 371

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Пронюшкина Т.Г., Уколова О.Н.

Обучение здоровому образу жизни должно происходить как в рамках существующих образовательных программ, при условии выделения в каждой дисциплине ценностного, познавательного, нормативного и деятельностного компонентов здоровьесберегающего содержания, так и на специальных уроках здоровья и во внеурочное время.

Разработанная теоретическая модель, с учётом изученных научно-теоретических основ здорового образа жизни детей, будет способствовать успешной работе специалистов. Временные этапы использования данной модели не ограничены.

***Цель.** Изучение особенностей и обеспечение условий формирования установки на здоровый образ жизни у школьников в условиях образовательного учреждения.*

***Метод или методология проведения работы.** Изучение литературы по данной проблеме, анализ, беседа, тестирование, обобщение и интерпретация данных, моделирование социальных процессов.*

***Результаты.** Одним из вариантов обучения и воспитания здоровому образу жизни у школьников в условиях образовательного учреждения является внедрение специальных междисциплинарных модульных программ.*

***Область применения результатов.** Материалы, основные положения и выводы исследования могут быть использованы в практике работы современного образовательного учреждения.*

***Ключевые слова:** школьники; здоровый образ жизни; образовательные учреждения; здоровая личность.*

THE FORMATION OF SCHOOLCHILDREN OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL INSTITUTION

Pronyushkina T.G, Ukolova O.N.

Education for a healthy lifestyle should take place both within the framework of existing educational programs, subject to the allocation in each discipline of the value, cognitive, normative and activity components of health-saving content, and on special health lessons and after-hours.

The developed theoretical model, taking into account the scientific and theoretical foundations of the healthy way of life of children, will help the successful work of specialists. The time steps for using this model are not limited.

Purpose. *Study of features and provision of conditions for the formation of an installation for a healthy lifestyle in schoolchildren in the conditions of an educational institution.*

Methodology. *The study of literature on the problem, analysis, conversation, testing, synthesis and interpretation of data, modeling of social processes.*

Results. *One of the options for teaching and educating a healthy lifestyle among schoolchildren in an educational institution is the introduction of special interdisciplinary modular programs.*

Practical implications. *Materials, main provisions and conclusions of the research can be used in the practice of the modern educational institution.*

Keywords: *schoolchildren; healthy lifestyle; educational institutions; healthy personality.*

Введение

Формирование физически и духовно здоровой личности на сегодня приобретает особую актуальность из-за условий падения нравственности и общей культуры, ухудшения состояния здоровья

населения России, а также распространения среди детей и молодежи социально-опасных заболеваний.

Несомненно, состояние здоровья подрастающего поколения вызывает озабоченность государства и общества. За последнее время, по данным НИИ гигиены и здоровья детей и подростков, а также Научного центра здоровья детей РАМН, число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, около 90% школьников имеют отклонения физического и психического здоровья [1].

Резко возросло число детей, которые страдают наркоманией, токсикоманией и алкоголизмом, увеличилось число убийств и самоубийств. Увеличение распространенности среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков говорит о низком уровне знаний в области гигиены, а также о неэффективности существующих методов и форм гигиенического воспитания детей.

Проблема состоит в том, что с одной стороны, в обществе растет число детей, у которых слабое здоровье, из-за отсутствия полноценного досуга они предоставлены сами себе, а с другой – в обществе не определены условия психолого-педагогического сопровождения, нет установки на здоровый образ жизни.

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей и подростков нашла отражение в многочисленных исследованиях ряда ученых:

- обоснование связи психического и физического состояния человека исследовалось в работах И.С. Бериташвили, В.М. Бехтерева, С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, А.Ю. Рахнера;
- проблема психологического здоровья подростков изучалась в трудах Л.А. Абрамян, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Т.А. Репиной;
- принцип взаимосвязи психического и физиологического развития был отражен в исследованиях Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна;
- важность проблемы формирования представлений у школьников о здоровом образе жизни определена в трудах А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Сластенина [14].

Несмотря на проведенные исследования, проблема недостаточно разработана в практике оздоровительных и образовательных учреждений. Большинство руководителей учебных заведений не ориентируют виды образовательной деятельности школы на формирование здорового образа жизни учеников, это и обуславливает выбор темы исследования.

Объектом нашего исследования выступает здоровый образ жизни школьников.

Предмет исследования – процесс формирования установки на здоровый образ жизни школьников.

Цель исследования включает в себя изучение особенностей и обеспечение условий формирования установки на здоровый образ жизни школьников.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи исследования: изучить особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни школьников, разработать теоретическую модель формирования установки на здоровый образ жизни школьников в процессе внеклассной воспитательной работы, провести анализ деятельности МБОУ СОШ №3 г. Муром по формированию установки на здоровый образ жизни школьников, провести реализацию программного обеспечения по формированию установки на здоровый образ жизни школьников, разработать практические рекомендации для повышения эффективности работы по формированию установки на здоровый образ жизни школьников.

Материалы и методы

В ходе исследования использовались следующие методы исследования: изучение литературы по данной проблеме, анализ, тестирование, беседа, обобщение и интерпретация полученных данных, моделирование социальных процессов.

Научная новизна исследования состоит в том, что нами определены организационно-методические условия для эффективности формирования здорового образа жизни школьников на основе комплекса программ. Обоснованы принципы и направления фор-

мирования здорового образа жизни школьниками в условиях образовательного учреждения.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработана теоретическая модель формирования установки на здоровый образ жизни школьников и обоснованы основы ее реализации в условиях образовательного учреждения.

Материалы, основные положения и выводы исследования могут быть использованы в практике работы современного образовательного учреждения.

Результаты и обсуждение

Проанализировав различные подходы к определению понятия здоровья, нами определено, что можно его трактовать как состояние полного телесного, душевного и духовного благополучия человека. Здоровье – это интегративная характеристика личности, которая охватывает как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружающим. Оно включает в себя психический, физический, социальный и духовный аспекты. Здоровье – это состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека, постоянно меняющимися условиями среды [3]. В связи с этим, для формирования здорового образа жизни необходимы радикально-политическая медицинская, образовательная составляющие. Изучив особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни школьников, нами определено, что в его основе лежат научные знания, рациональный режим дня, труда и отдыха, правильно организованное питание, медико-профилактические меры, двигательная активность, отсутствие вредных привычек. На основе этого нами разработана теоретическая модель формирования установки на здоровый образ жизни школьников в процессе внеклассной воспитательной работы. Следует отметить, что в воспитательной работе педагогическому коллективу необходимо направлять усилия на следующее:

- разносторонность содержания, общественную направленность;

- использование массовых форм в воспитания школьников и разумной организации свободного времени;
- следует заботиться, чтобы внеклассная работа охватывала всех школьников.

Педагог должен учитывать основные цели воспитания ценностных основ здорового образа жизни школьников, которые включают в себя гносеологический, культурологический, личностный и деятельностный компоненты. Формирование у школьника установки на здоровый образ жизни реализуется через совокупности педагогических методов, приемов и средств эмоционально-ценностного, информационно-познавательного, креативно-деятельностного характера [2]. Данное формирование может осуществляться в образовательном процессе во вне учебное время, что способствует решению заявленной проблемы. При информировании школьников о здоровом образе жизни используют методы совместного (кооперативного) обучения, направленные на переход от пассивных форм восприятия информации к активным, субъект-субъектный способ взаимодействия школьника и педагога: встречи, диспуты, лекции, лекции-беседы, валеологические конференции. Применение перечисленных методов позволит задействовать базовые характеристики личности школьника: способность к познанию, самопознанию, потребность высшего уровня и ценностные взаимоотношения. Они помогают переоценить школьникам смысл своей жизнедеятельности, потребность в достижениях, признании и изменение образа жизни [3].

Эмоционально-ценностное отношение школьников на здоровый образ жизни можно представить как целенаправленную деятельность педагогов по переводу ценностных валеологических ориентиров (способностей, мыслей, взглядов, представлений, убеждений) из возможного состояния в действительное, а самое важное, по осознанию их значения в деятельности людей [5]. Данное условие соотносится со следующим этапом – этапом по актуализации.

При решении задач этапа, мы берем теоретические положения педагогической аксиологии о сущности ценностного отношения.

Под воздействием имеющейся жизненной практики, когда имеется внутренняя активность человека, появляется ценностное отношение.

В связи с этим проводится выбор педагогических методов, способов и средств, которые способствовали бы созданию у школьников внутреннего представления о здоровом образе жизни [6]. Главными составляющими являются: когнитивная (общее количество представлений, знаний, выводов о здоровой жизни) и эмоциональная, они способствуют эмоционально-ценностному принятию, осознанию и проектированию здоровой жизни в качестве ориентира на деятельность. Методическое обеспечение выполнения второго педагогического условия проводится нами с помощью применения дискуссионных способов формирования познавательной работы школьников, которые помогают активировать эмоциональную сторону личности, спроектировать интерактивные техники, самостоятельных и общих форм деятельности [7].

На стадии актуализации уделяется внимание способу проектирования, который предполагает создание шаблона, модели процесса или явления, для отражения особенности изучаемого предмета. Формирование модели является промежуточным периодом, где выполняется подготовка к воплощению в деятельности. В результате проектирующей деятельности можно использовать объединенные знания школьников о здоровом образе жизни, а также использовать их приоритеты ценностей. Для этого проводится мастер-класс, где программа сформирована на основе моделирования, личного опыта, коммуникаций, совместной деятельности. За счет работы в мастер-классе школьники могут получить опыт проектирования при общей деятельности и общения, сориентироваться в проблеме. Следующий этап в самостоятельной организации здоровой жизни – формирование персональной модели здорового образа жизни школьника с учетом особенностей его личности. Модель школьники создают самостоятельно, представляют педагогу в качестве отчета.

Третье педагогическое условие предусматривает обогащение опыта здоровой творческой деятельности, методов создания деятельности школьников, подбор соответствующих действий

педагогов. Таким образом, обогащение опыта здоровой жизни подразумевает педагогические действия по получению методов создания, ведения здорового образа жизни и присоединения их в свой образ жизни [9].

Создавая содержание данного педагогического условия, мы ориентировались на активизацию возможностей образовательного пространства школы. Нами выделены следующие возможности по созданию у школьников установки на здоровую жизнь:

- административное средство (здоровье творческие мероприятия, создание соответствующих программ, распространение здорового образа жизни, контроль);
- средства учебно-воспитательной деятельности (создание физкультурно-оздоровительных мероприятий, введение специального курса о ЗОЖ, культурно-масштабных, досуговых форм деятельности);
- применение неупорядоченного образовательного пространства (разные формы помимо учебных занятий);
- медицинское снабжение (диагностирование состояния здоровья, медицинское обслуживание, профилактика).

Преподаватель оповещает школьников о возможностях школы, принимает с ними участие в разных мероприятиях и помогает в создании здорового образа жизни. Подбор форм и способов создания деятельности школьников включает консультации преподавателя, участие в оздоровительных, физкультурных и культурных массовых мероприятиях, формах работы по проведению досуга, что помогает им приобщаться к здоровой творческой деятельности, проявлять активность и самостоятельность в создании собственного образа жизни и получать креативный опыт деятельности.

Таким образом, развитие у школьника направленности на здоровый образ жизни благодаря реализации педагогических способов, приемов и средств креативного, эмоционально-ценностного и информационно-познавательного характера может проводиться в образовательном процессе вне учебы и способствовать решению школьника вести здоровый образ жизни [15].

В ходе исследования нами проведён анализ деятельности МБОУ СОШ №3 г. Муром по формированию установки на здоровый образ жизни школьников. Анализ показал, что в учреждении действует комплексная система воспитания, она включает различные направления для формирования у школьников чувства необходимости сохранять свое здоровье, мотивируя их к здоровому образу жизни. С целью измерения установки на ЗОЖ у школьников, было проведено анкетирование «Будем здоровы!» (автор Шишковец М.А.) [11].

В данном анкетировании приняли участие школьники двух параллельных классов (экспериментальная группа – 44 человека в возрасте 13–15 лет). Выбор класса проводился, по причине того, что в этом возрасте происходит становление и закладка физических и духовных качеств личности, приобщение к вредным привычкам.

Анкета «Будем здоровы!» проводилась с целью определения индивидуального стиля здорового образа жизни школьников, их установки на приобретение здорового образа жизни. Оценка индивидуального образа жизни, а также отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале: за каждый ответ а, присуждалось 4 балла, за б – 2 балла, за с – 0 баллов [12].

42 балла и выше – это высокий уровень сформированности установки на здоровый образ жизни. Сформированы все компоненты личностной культуры: бережное отношение к своему здоровью, активность сохранения и укрепления здоровья, определен смысл жизни, взаимоотношений, а также реализуются компоненты здорового образа жизни.

41–31 балл – это средний уровень сформированности установки на здоровый образ жизни. Заметны проявления одних компонентов и недостаточная сформированность других компонентов формирования здорового образа жизни, срабатывает недостаточная активность сохранения и укрепления здоровья, неустойчивая работоспособность, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды.

30 – ниже – это низкий уровень сформированности установки. Проявляется отсутствие отдельных компонентов здорового образа жизни, потребности в формировании, их совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении, укреплении здоровья, низкая ра-

ботоспособность, наличие болезней, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды.

Результаты проведенного анкетирования показали, что больше половины учащихся имеют низкий уровень сформированности установки на ЗОЖ и лишь четверо испытуемых – высокий уровень.

Для более эффективной мотивации школьников к здоровому образу жизни, в данном учреждении образования, проведена особая социально-культурная программа, которая заинтересовала школьников, и мотивировала к сохранению собственного здоровья. В ходе исследования были активно использованы следующие методики: тренинг «Портрет наркомана», тематические беседы, мероприятие «круглый стол», «физкультминутка», акции. После проведения данных мероприятий, было осуществлено повторное анкетирование по оценке сформированности программы здорового образа жизни школьников. Анкетирование показало, что экспериментальная группа повысила свои результаты в отношении к здоровому образу жизни. Значительно сократилось число детей, имеющих низкий уровень сформированности здорового образа жизни. У школьников довольно высоко сформированы знания о вредных привычках, большинство из них чистят зубы два раза в день, заботятся о своем здоровье и любят узнавать о том, как сохранить свое здоровье. Результаты программы показали свою эффективность, и могут быть использованы в образовательных учреждениях для формирования установки на здоровый образ жизни школьников.

Заключение

Для оптимизации дальнейшего процесса формирования установки на здоровый образ жизни школьников нами изучены особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни школьников, разработана теоретическая модель формирования установки на здоровый образ жизни школьников в процессе внеклассной воспитательной работы, проведен анализ деятельности МБОУ СОШ №3 г. Муром по формированию установки на здоровый образ жизни школьников, реализовано программное обеспечение по формированию установки на здоровый образ жизни школьников и разработаны

практические рекомендации для повышения эффективности работы по формированию установки на здоровый образ жизни школьников.

Список литературы

1. Анастасова Л.П., Кучмеко В.С, Цехмистренко Т.А. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие. М.: Вентана-Граф, 2015. 256 с.
2. Анисимов В. В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2009. №7. С. 8–13.
3. Баль Л.В., Барканов С.В., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей // Просвещение. 2012. №3. С. 12–15.
4. Булат А.И., Малых Е.Н. Портфолио здоровья учащегося начальной школы // Учитель. 2013. №5. С. 10–12.
5. Вайнер Э.Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2008. №12. С. 47–52.
6. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2009. №3. С. 39–46.
7. Васильева Д.А. Вредным привычкам места нет // Пока не поздно. 2011. № 11. С. 3–8.
8. Виллемсон Е.Л., Пронюшкина Т.Г. Перспективы развития физкультурного образования школьников при внедрении внеучебных мероприятий // Международный научный журнал. Инновационная наука. 2015. №12. С. 208–210.
9. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. // Феникс, 2012. С. 20–23.
10. Гликман И.З. Наша школа: от старой к новой // Народное образование. 2010. № 1. С. 32–38.
11. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе // ОБЖ. 2010. № 7. С. 33–38.
12. Казин Э.М., Коваленко Н.Э. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни. М.: Омега-Л, 2013. 256 с.

13. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. // Учитель. 2014. №4. С. 153–154.
14. Худякова Н.Л. Теория и методика воспитания, ориентированного на развитие ценностного мира человека: учеб. пособие. Челябинск: изд-во ЧелГУ, 2008. 202 с.
15. Юшук Н.Д., Маев И.В, Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие. М.: Практика, 2015. 346 с.

References

1. Anastasova L.P., Kuchmel V.S., Tsekhmistrenko T.A. Biology. *Biologija. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni podrostkov* [Formation of healthy lifestyle of teenagers]. Methodical manual. Moscow: Ventana-Graf, 2015. 256 p.
2. Anisimov V.V. Ekspres-diagnosticheskie metody ocenki zdorov'ja: Urok-praktikum [Express-diagnostic methods of health assessment: the Lesson-practical work]. *Life safety. Fundamentals of life safety*. 2009. no. 7, pp. 8–13.
3. Bahl L.V., Barkanov S.V., Gorbatenko S.A. Pedagogu o zdorovom obraze zhizni detej [Teacher about healthy lifestyles of children]. *Education*. 2012. no. 3, pp. 12–15.
4. Bulat A.I., Small E.N. Portfolio zdorov'ja uchashhegosja nachal'noj shkoly [Portfolio of health student elementary school]. *Teacher*. 2013. no. 5, pp. 10–12.
5. Veiner E.N. Valeologicheskie podhody i kriterii zdorov'ja i bolezni [Health approaches and criteria for health and disease]. *Life safety. Fundamentals of life safety*. 2008. no. 12, pp. 47–52.
6. Veiner E.N. ZOZh kak principial'naja osnova obespechenija zdorovoj zhiznedejatel'nosti [HLS as a fundamental basis for ensuring healthy life]. *Life safety. Fundamentals of life safety*. 2009. no. 3, pp. 39–46.
7. Vasilyev D.A. Vrednym privychkam mesta net [Bad habits has no place]. *It is too late*. 2011. no. 11, pp. 3–8.
8. Villemson E.L., Pronyushkina T.G. Perspektivy razvitiya fizkul'turnogo obrazovanija shkol'nikov pri vnedrenii vneuchebnyh meroprijatij [Prospects for the development of physical education students in the imple-

- mentation of extracurricular activities]. *International scientific journal. Innovative science*. 2015. no. 12, pp. 208–210.
9. Voronova E.A. *Zdorovyj obraz zhizni v sovremennoj shkole* [Healthy lifestyle in the modern school]. Phoenix, 2012, pp. 20–23.
 10. Glikman I.Z. *Nasha shkola: ot staroj k novoj* [Our school: from old to new]. *Narodnoe obrazovanie*. 2010. no. 1. pp. 32–38.
 11. Gorokhova N.A. *Organizacija zdorov'esberezhenija v shkole* [Organization of health care in school]. *Life safety*. 2010. no. 7, pp. 33–38.
 12. Kazin E.M., Kovalenko N.U. *Sistema nepreryvnogo fizicheskogo vospitanija kak uslovie adaptacii, razvitija lichnosti, formirovanija zdorovogo obraza zhizni* [The system of continuous physical education as a condition of adaptation, personal development, formation of a healthy lifestyle]. M.: Omega-L, 2013. 256 p.
 13. Kainov A.N. *Organizacija raboty sportivnyh sekcij v shkole* [Organization of work of sports sections at school]. *Teacher*. 2014. no. 4, pp. 153–154.
 14. Khudyakova N.L. *Teorija i metodika vospitanija, orientirovannogo na razvitie cennostnogo mira cheloveka* [Theory and methods of education, focused on the development of the human value world]. Chelyabinsk: publishing house of Chelyabinsk state University, 2008. 202 p.
 15. Yushchuk N.D., Mayev I.V., Gurevich K.G. *Zdorovyj obraz zhizni i profilaktika zabolevanij* [Healthy lifestyle and disease prevention]. M.: Practice, 2015. 346 p.

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Пронюшкина Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры социально-гуманитарных наук, кандидат педагогических наук
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
ул. Орловская, 23, г. Муром, Владимирская область, 602264,
Российская Федерация
TGPron@yandex.ru

Уколова Ольга Николаевна, старший преподаватель кафедры физвоспитания

*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
ул. Орловская, 23, г. Муром, Владимирская область, 602264,
Российская Федерация*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Pronyushkina Tatyana Gennadevna, Assistant Professor of Social Sciences and Humanities, PhD in Pedagogical Science
*Vladimir State University, Murom Institute (filial)
23, Orlovskeaya Str., Murom, Vladimir Region, 602264, Russian Federation
TG Pron@yandex.ru
SPIN-код: 8897-8620*

Ukolova Olga Nikolaevna, Senior Lecturer of the Chair of Physical Education
*Vladimir State University, Murom Institute (filial)
23, Orlovskeaya Str., Murom, Vladimir Region, 602264, Russian Federation*