

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2017, Том 5, №3 (май – июнь) <http://mir-nauki.com/vol5-3.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/55PDMN317.pdf>

Статья опубликована 17.07.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Иванова Л.В., Бахарева Е.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у старшекласников сельской школы // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, №3 <http://mir-nauki.com/PDF/55PDMN317.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 373.5(-22):796

Иванова Лариса Васильевна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»
Педагогический институт, Россия, Иркутск
Кандидат медицинских наук, доцент
E-mail: larvas07@mail.ru

Бахарева Елена Владимировна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»
Педагогический институт, Россия, Иркутск
Профессор
Доктор биологических наук
E-mail: Bahareva-11@mail.ru

Педагогические условия формирования здорового образа жизни у старшекласников сельской школы

Аннотация. Авторами проведено исследование по формированию здорового образа жизни старшекласников сельской школы. Об актуальности данной проблемы свидетельствуют многочисленные статистические данные ухудшения здоровья и физической подготовленности школьников, ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», чрезмерного увлечения интернетом. Поэтому важнейшей задачей является формирование культуры здоровья, т.е. формирование у подрастающего поколения позитивного отношения к себе. В условиях сельского социума, где физкультурно-оздоровительный опыт детей весьма ограничен, возникает насущная потребность в его расширении. В связи с этим, в начале исследования, авторы оценили уровень сформированности здорового образа жизни у старшекласников сельской местности. В работе показаны результаты анкетирования по вопросам здоровья не только школьников, но и их родителей и учителей, оценен уровень здоровья и физической подготовленности старшекласников. На основании полученных результатов, выстроена программа по формированию здорового образа жизни, которая основывалась на принципах комплексного и дифференцированного подходов. В ее содержание входили факультативные занятия, спортивные секции и кружковая работа оздоровительного направления со школьниками, совместная работа школы и семьи, использование личностно-ориентированного подхода в формировании здорового образа жизни.

Авторами получены результаты, свидетельствующие о том, что процесс формирования здорового образа жизни старшекласников будет успешным, если разработана комплексная программа, отвечающая основным принципам здорового образа жизни. Старшекласники и их родители также включены в систему физкультурно-оздоровительной деятельности. Использование школьниками самоанализа и самоконтроля является существенным стимулом

для целенаправленной коррекции своей жизнедеятельности и позволяет улучшить здоровье и физическую подготовленность.

Ключевые слова: педагогический процесс; здоровый образ жизни; уровень здоровья; физическая подготовленность; старшеклассники сельской школы

Здоровье в нашем обществе до сих пор не является ведущим показателем в иерархии человеческих ценностей. Причинами такого положения являются не только длительное неблагоприятное воздействие социально-экономических и экологических факторов, но и ряд негативных тенденций в сфере школьного образования, недостатки в существующей системе физкультурно-оздоровительной работы, а также недостаточная осведомленность родителей и части учителей в вопросах поддержания и развития здоровья детей [1, 8, 9, 12].

Данная ситуация диктует необходимость воспитания подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение; требует сформировать у них способность адаптироваться к сложным ситуациям и стрессовым нагрузкам; проводить досуг для укрепления здоровья через совершенствование физических качеств и духовное развитие. Особая значимость этих вопросов подчеркивается тем, что именно сегодняшние старшеклассники уже в недалеком будущем займут ведущие позиции во всех сферах жизнедеятельности. От здоровья нации зависит и судьба самого государства, потому что физически и морально нездоровый человек неспособен творить и приносить пользу другим людям [3, 4, 5, 8, 12].

Формируя у детей и подростков ориентации на здоровый образ жизни, следует, подавая информацию о вредных привычках (курении, алкоголе, наркотиках), придерживаться принципов комплексного и системного изложения материала относительно профилактики и снижения зависимости от вредных привычек. По общему признанию многих исследователей, эти требования можно реализовать путем формирования у школьников здорового образа жизни, который является универсальным средством [9, 10, 12].

В условиях сельского социума, где физкультурно-оздоровительный опыт детей весьма ограничен, возникает насущная потребность в его расширении. Значительный оздоровительный потенциал села, в силу ограниченных возможностей социокультурной сферы и недостаточной подготовленности педагогов, мало используется в реализации задач здоровьесберегающего воспитания и социального развития школьников. Содержание и организация учебного процесса в сельской школе в значительной степени отличается от городской. Во-первых, непосредственное общение с природой позволяет учащимся приобрести осознанные естественно-научные знания, сформировать бережное отношение к окружающей среде. Сельская школа воспитывает у учащихся социальные качества: взаимопомощь, дружба, честность, в то время как в городской – качества личного достижения и успеха. Однако, территориальная удаленность сельской школы от культурных и спортивных центров, замкнутость и автономность, однообразие контактов и ограниченный круг общения приводит к тому, что мотивация учения, познавательные интересы сельских школьников развиты значительно слабее, чем и городских и это сказывается как на качестве образования, так и успеваемости [1, 4, 9, 12].

С малых лет сельские дети вовлекаются в посильную трудовую деятельность в семье и школе, что должно, казалось бы, способствовать их физическому развитию и двигательной активности. Напротив, анализ состояния здоровья сельских школьников свидетельствует об увеличении количества детей с различными заболеваниями. Поэтому, возникает необходимость и для этой группы детей, создавать здоровьесберегающую среду, деятельность

которой направлена на сохранение и укрепление здоровья. Именно в этой среде, достойное место отводится занятиям физической культурой [6, 8, 12].

Указанное побудило нас оценить уровень сформированности здорового образа жизни у старшеклассников сельской школы. Исследование проведено в «Васильевская МОУ СОШ» Иркутской области. В нем участвовали 30 учеников старших классов, 52 родителя, 11 учителей. Для изучения представления школьников, их родителей и учителей о здоровье и здоровом образе жизни проведено анкетирование. С целью определения физической подготовленности старшеклассников определялся уровень развития основных физических качеств общепринятыми методами (скорости – бег 1000 м, силы – подтягивание в висе, скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места и координационных – «челночный» бег 3x9 м) [7]. Уровень здоровья определялся по методу Г.Л. Апанасенко [2]. Полученные данные статистически обработаны и представлены в виде средних арифметических величин (показатели определения физической подготовленности), интенсивных (данные анкетирования на 100 в каждой группе), изменения уровней здоровья и рост показателей физической подготовленности – в процентах.

Результаты анкетирования показали, что под здоровьем практически все опрошенные подразумевают только отсутствие болезней, в иерархии жизненных ценностей здоровью отведено 6-е место у школьников, 4-е у родителей и 3-е у учителей. Большинство считает, что здоровый образ жизни необходим: 83,3 школьников, 86,5 родителей и 90,9 учителей. Однако в понятие здоровый образ жизни они вкладывают различное содержание. Так 56,7 школьников считают, что здоровый образ жизни в большей мере связан с отдыхом после школьных занятий, 61,5 родителей видят смысл здорового образа жизни в отсутствии вредных привычек, а 72,7 учителей – в правильной организации досуга школьников.

Далеко не все участники эксперимента в полной мере используют известные средства сохранения здоровья. Среди школьников только 33,3 свободное время проводят на свежем воздухе, повышают двигательную активность путем катания на велосипедах – 26,6, соблюдают режим дня – 23,3, используют закаливающие процедуры 16,7, утреннюю зарядку ежедневно делают только 6,6. В группе родителей бытует мнение, что для сохранения здоровья достаточно только воздерживаться от вредных привычек (не курить, не принимать алкоголь или наркотические средства) и использовать гидропроцедуры (париться в бане). А учителя, в силу большой загруженности на работе и в быту, для сохранения здоровья считают, что следует только воздерживаться от вредных привычек.

Показатели физического развития школьников находились, в основном, в пределах средних величин: рост $166,7 \pm 0,7$, вес – $59,5 \pm 1,2$. Уровень здоровья соответствовал уровню ниже среднего за счет низких показателей жизненной емкости легких – $2695 \pm 15,5$ по сравнению с должной для данного возраста ($2970,0 \pm 53,0$) и пробы Штанге – $43,3 \pm 0,65$ ($66,0 \pm 0,5$ соответственно). Оценка физической подготовленности школьников выявила низкий уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности школьников до проведения педагогического эксперимента (составлено автором)

Показатели	Челночный бег 3x10 м, (с)	Подтягивание в висе (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (с)	Поднимание туловища из п. лежа за 30 с, (раз)
$M \pm m$	$8,7 \pm 0,1$	$5,1 \pm 0,1$	$181 \pm 11,4$	$294 \pm 15,7$	$19,1 \pm 1,9$
Нормативные показатели [7]	8,2-8,0	7-8	196-206	233-224	20-21

Таким образом, проведенное наблюдение позволило выявить у старшеклассников низкий уровень сформированности здорового образа жизни, ниже среднего уровень физического здоровья и недостаточную физическую подготовленность.

Поэтому проведен педагогический эксперимент, главная задача которого состояла в том, чтобы сформировать у подростков научное понимание сущности здоровья, мотивационно-смысловую основу здорового образа жизни, научить их осуществлять самоанализ и самоконтроль для целенаправленной коррекции своей жизнедеятельности.

Для этого была составлена комплексная программа по формированию здорового образа жизни у старших школьников, по которой занимались школьники экспериментальной группы, контрольная группа занималась по общепринятой программе [6]. Составленная программа основывалась на принципах комплексного и дифференцированного подходов. В ее содержание входили факультативные занятия, спортивные секции и кружковая работа оздоровительного направления со школьниками, совместная работа школы и семьи, использование личностно-ориентированного подхода в формировании здорового образа жизни [7, 10, 11, 12].

Кроме выполнения учебных занятий по физической культуре эта программа включала в себя факультативные занятия. Они носили валеологический и физкультурно-оздоровительный характер. На занятиях ученики получали информацию о содержании основных базовых понятий валеологии – здоровье, образе жизни, факторах риска, о целесообразности внесения изменений в индивидуальный образ жизни, о возможностях овладения эффективными средствами укрепления организма, о способах регуляции психики и условиях формирования мотивационно-смысловой основы здорового образа жизни [3, 11, 12].

Затем школьники знакомились с методикой валеологического анализа и самоанализа. Благодаря этому подростки учились определять индивидуальные физические, психические особенности организма, состояние здоровья, анализировать причины и механизмы действия тех или иных факторов на организм и вносить изменения в свой образ жизни с учетом валеологической направленности.

Для этого применен метод изучения двигательной активности. Этот метод основан на регистрации типа, длительности и интенсивности деятельности в дневнике самоконтроля физической активности школьника. Дневник заполнялся в зависимости от цели исследования наблюдателем или обследуемым. Выбор и детали заполнения определялись объемом необходимых сведений изучаемой проблемы и целью исследований. Данная методика предполагает ведения хронометража, что дает возможность получить точную информацию о непрерывной продолжительности конкретного вида деятельности и отдыха, о чередовании физических нагрузок разной интенсивности и отдыха, о суммарной продолжительности разных видов деятельности двигательного компонента и величины энергетических трат. Такой диапазон возможностей позволяет оценить методику ведения дневника активности как объективную, точную, информативную, но трудоемкую, требующую существенных временных затрат [6, 7, 11].

Кроме того, в дневнике выделен отдельный раздел, где составлялся паспорт физического развития, в который заносились основные антропометрические данные (рост, вес, показатели тестирования и т.д.).

На занятиях физкультурно-оздоровительного характера школьники разучивали и исполняли комплексы упражнений для укрепления суставов, позвоночника, для улучшения осанки; составляли и осваивали упражнения для развития гибкости, выносливости, ловкости, силы; выполняли физические и спортивные упражнения аэробной направленности;

занимались в спортивных секциях (футбол, волейбол, баскетбол); овладевали спортивными играми и развивали другие формы двигательной активности [3, 4, 9, 11, 12].

В соответствии с требованиями личностно-ориентированного воспитания и учета доминирующих потребностей подростков в самопознании и саморазвитии нами осуществлен поиск и совершенствование методов, форм и средств воспитания, способствующих активизации творческой деятельности подростков и проявлению самостоятельности в формировании здоровья [3, 4, 5, 9].

Для повышения психолого-педагогической образованности учителей и родителей школьников организованы занятия в «Школе здорового образа жизни». Вопросы по проблемам здоровья и здорового образа жизни рассматривались на заседаниях психолого-педагогических семинаров, методических объединений, на педагогических советах, научно-практических конференциях, родительских собраниях и в рамках индивидуальных бесед [1, 5, 8].

По окончании педагогического эксперимента, который длился в течение 5 месяцев, проведено повторное анкетирование, определен уровень физического здоровья школьников и развитие их физических качеств.

Результаты анкетирования показали, что рейтинг здоровья в иерархии жизненных ценностей повысился у школьников с 6-го до 3-го места, у родителей с 5-го до 2-го и учителей – с 4-го – до 2-го. В необходимости здорового образа жизни стали уверены 96,6 школьников, 96,1 родителей и 100,0 учителей. Теперь они вкладывали в понятие здорового образа жизни повышение двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, а не только отсутствие вредных привычек. Так, 23,3 школьника стали заниматься в спортивных секциях, ежедневно стали делать утреннюю зарядку 33,3 (ранее 6,6), закаливающие процедуры стали выполнять 66,6 (ранее 16,7), соблюдать режим дня стали 83,3 (ранее 23,3), бывать на свежем воздухе стали 83,3 школьника (ранее 33,3).

После проведенного эксперимента изменилась и валеологическая активность родителей. Это подтверждается тем, что число родителей, участвовавших в школьных физкультурно-спортивных мероприятиях и походах выходного дня, повысилось с 19,2 до 83,3. Кроме этого, родители свою успешность чаще стали связывать со здоровым образом жизни – в 92,2 (ранее 76,9), изменили свое отношение к физической культуре в позитивную сторону -13,5, сознательно отказались от губительной привычки – табакокурения – 5,6. Особое внимание родители стали уделять вопросам питания: уже 86,5 (ранее 57,8) стараются соблюдать принципы рационального питания. Таким образом, жизненная позиция родителей в отношении здоровья и двигательной активности изменилась в активно-положительную сторону.

Менее выраженные изменения по результатам тестирования получены в группе учителей. В силу профессиональной деятельности у них до начала проведения эксперимента уже сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни. Тем не менее, они стали внимательнее относиться к питанию – 90,9 (ранее 81,8), физическая активность у них также повысилась с 27,3 до 45,4.

Положительные изменения наступили и в состоянии здоровья школьников. Так, уровень здоровья ниже среднего, который выявлен почти у всех школьников, после проведения эксперимента стал определяться только у 36,7% школьников, у 46,7% уровень здоровья стал средним, а у 16,6% – регистрировался выше среднего уровень здоровья. Средние показатели жизненной емкости легких увеличились с $2695,0 \pm 15,5$ до $3470,0 \pm 12,3$ ($P < 0,05$), возросла устойчивость к гипоксии, о чем свидетельствуют результаты пробы Штанге – $43,3 \pm 0,6$ и $55,1 \pm 1,1$ ($P < 0,05$). Показатели физического развития школьников

изменились мало и остались, в основном, в пределах средних величин: рост $170,0 \pm 0,8$, вес – $61,5 \pm 1,2$.

Оценка физической подготовленности школьников после эксперимента позволила выявить тенденцию к улучшению скоростно-силовых и координационных способностей школьников (табл. 2).

Таблица 2

Улучшение показателей физической подготовленности школьников по окончании эксперимента (в %) (составлено автором)

Показатели / группы	Челночный бег 3x10 м,	Подтягивание в висе	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с
Контрольная	3,4	20,0	4,4	6,1	18,8
Экспериментальная	10,1	23,2	10,5	21,7	25,6

Таким образом, результаты исследования показали, что процесс формирования здорового образа жизни старшеклассников будет успешным, если разработана комплексная программа, отвечающая основным принципам здорового образа жизни, и ее содержательное обеспечение, способствующее интеграции процессов валеологического воспитания и социального развития личности.

Старшеклассники и их родители должны быть включены в систему физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяющую целенаправленно использовать внеурочные формы физкультурно-оздоровительной работы и возможности школы, семьи, учреждений социума для укрепления здоровья школьников. Воспитательный потенциал семьи и школы позволяет заложить основы здорового образа жизни, интерес к спорту, активности и инициативу.

Физическая культура обладает значительным функциональным и социальным потенциалом обеспечения здоровья и является важнейшей детерминантой становления здорового образа жизни сельских старшеклассников и их социализации.

Эффективность мероприятий по улучшению состояния здоровья школьников в значительной степени зависит от того, как сам учащийся понимается феномен здоровья. Использование школьниками самоанализа и самоконтроля является существенным стимулом для целенаправленной коррекции своей жизнедеятельности и позволяет улучшить здоровье и физические качества.

Здоровый образ жизни выступает важным условием освоения старшеклассниками социального опыта, является действенным инструментом при решении конкретных социально-педагогических задач. Такая комплексная деятельность позволит сформировать нравственное отношение к здоровью, понимать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук, Н. Новгород, 2007. – 22 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Экспресс-система оценки соматического (физического) здоровья: [Электронный ресурс] // Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, Г.П. Соколовская. – Режим доступа: (<http://www.studfils.ru/preview/-5192928-/page:37>). – Загл. с экрана.
3. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст]: уч. для пед. вузов / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 2007. – 324 с.
4. Иванова Л.В., Бахарева Е.В. Формирование скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры в малокомплектной сельской школе // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 2. [Электронный ресурс]: <http://mirnauki.com-PDF/30PDMN216.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
5. Иванова Л.В., Бахарева Е.В. Физическая культура в системе социальной работы с подростками. [Текст] / Л.В. Иванова, Е.В. Бахарева // Перспективы развития науки и образования. Сборник научных трудов по материалам X международной заочной научно-практической конференции 31 октября 2016 г. / Под общ. ред. А.В. Туголукова – Москва: ИП Туголуков А.В., 2016 – 139-144 С.
6. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа (3 часть) физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич // [Электронный ресурс] / Режим доступа: (<http://www.nsportal.ru>). – Загл. с экрана.
7. Кузекевич, В.Р. Диагностика физической культуры личности школьника: Учеб. пособие / В.Р. Кузекевич – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2006. – 191 с.
8. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. – 2012. №4.
9. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
10. Смирнов, А.Т., Мишин, Б.И. Основы медицинских знаний. – М.: Просвещение, 2012 г.
11. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом соматической зрелости / Г.П. Шиянов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11.
12. Якунин, Ю.И. Формирование здорового образа жизни сельских старшеклассников средствами и методами физической культуры [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2002. – 22 с.

Ivanova Larisa Vasilyevna

Medical and biological disciplines department at Irkutsk state university, Russia, Irkutsk
E-mail: larvas07@mail.ru

Bakhareva Elena Vladimirovna

Medical and biological disciplines department at Irkutsk state university, Russia, Irkutsk
E-mail: Bahareva-11@mail.ru

Pedagogical conditions for formation of a healthy lifestyle among high school students in the village schools

Abstract. The authors conducted a research on the formation of a healthy lifestyle among high school students in the village schools. The relevance of this problem is proved true by numerous statistical data on deterioration of the health and physical fitness of schoolchildren, growth of the "self-destructive behavior" and excessive Internet hobby among youth. Therefore, the most important task is the formation of a health culture, i.e. formation of a positive attitude towards oneself in the younger generation. Under the village society, where the health and physical fitness experience of children is very limited, there is an urgent need for its expansion. In view of this, at the beginning of research, the authors assessed the level of a healthy lifestyle formation in high school students in the rural areas. The conducted work highlights the results of the health questionnaire of not only schoolchildren but also their parents and teachers. The level of health and fitness of high school students is also assessed. On the basis of the obtained results the authors created a program for formation of healthy lifestyle, which was based on the principles of comprehensive and differentiated approaches. Its content included facultative studies, sports sections and club activities of the health-improving direction with schoolchildren, joint work of the school and family, use of the personality-oriented approach in the formation of healthy lifestyle. The authors obtained the results, which attest to the fact that the process of forming a healthy lifestyle among high school students will be successful if a comprehensive program corresponding to the basic principles of a healthy lifestyle is developed. High school students and their parents are also included in the system of health and physical fitness activities. The use of self-analysis and self-control by schoolchildren is an essential stimulus for a purposeful correction of their vital activity and allows improving health and physical fitness.

Keywords: pedagogical process; healthy lifestyle; level of health; physical fitness; high school students of village school