УДК 371.7

ББК 74.2

DOI:10.33065/2307-1052-2020-1-31-45-49

Роль современной школы в формировании здорового образа жизни обучающихся

Лоскутова Элеонора Анатольевна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, спорта и туризма, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. В статье раскрыты вопросы необходимости формирования здорового образа жизни школьников как одного из ведущих факторов сохранения их здоровья. Выделены понятия здоровья и здорового образа жизни. Выявлена ведущая роль школы и проводимых в ней уроков физической культуры в формировании здорового образа жизни обучающихся. Была разработана и экспериментально апробирована методика формирования здорового образа жизни обучающихся. Приведены количественные данные об оценке ее эффективности при помощи применения стандартизированного опросника отношения к здоровью и специально разработанной анкеты. Эмпирически доказана эффективность апробированных педагогических мероприятий в формировании здорового образа жизни обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, уроки физической культуры, формирование здорового образа жизни, отношение к здоровью, роль школы в формировании здорового образа жизни, педагогика здорового образа жизни.

Role of a Modern School in Shaping a Healthy Lifestyle

Loskutova Eleonora A.,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Sports and Tourism, Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia

Abstract. The article reveals the need for forming a healthy lifestyle for schoolchildren as one of the leading factors in maintaining their health. The concepts of health and a healthy lifestyle are highlighted. The leading role of the school and the lessons of physical education held in it in the formation of a healthy lifestyle of students is revealed. There was developed and experimentally tested the methodology for the formation of a healthy lifestyle for students. The article shows quantitative data on the assessment of its effectiveness. It empirically proves the effectiveness of proven pedagogical measures in the formation of a healthy lifestyle of students.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical education lessons, forming a healthy lifestyle, attitude to health, role of schools in the formation of a healthy lifestyle, pedagogy of a healthy lifestyle.

Как показывают данные статистических наблюдений, в настоящее время в нашей стране наблюдается проблема ухудшения здоровья населения. Рассматривая данную проблему в контексте возрастного развития, можно отметить наличие глубоких негативных тенденций. Если в исследованиях, проводимых в 90-е годы XX века, речь шла о том, что у 80 – 90% выпускников школ были зафиксированы отклонения в состоянии здоровья, то по данным, полученным в ходе диспансеризации 2002 года, у большинства школьников до 14 лет были выявлены по два заболевания, а в более старшем возрасте – в среднем порядка трех-четырех диагнозов. В прошедшее десятилетие ситуация еще более усугубилась. Об этом свидетельствует тот факт, что, по сравнению с последним десятилетием XX века, частота выявления функциональных отклонений у учащихся младшей школы выросла в среднем на 84,7%, а если говорить о хронических заболеваниях, то их рост составил порядка 83,8%. У учащихся старших классов рост функциональных отклонений зафиксирован на уровне 73,8% и рост хронических заболеваний – на уровне 39,6%. При этом почти четверть нездоровья школьников (23,3%) составляют функциональные нарушения в области костно-мышечной и нервной систем, порядка 1/6 всех нарушений (15,8% в среднем) составляют нарушения психической сферы школьников, а нарушения обмена веществ и эндокринной системы детей и подростков в среднем составляют порядка 13,6% от всех нарушений здоровья [Жохов 2014: 9]. Все это подчеркивает актуальность вопросов формирования здорового образа жизни школьников как важнейшего фактора сохранения и укрепления их здоровья.

Как показывает анализ теоретических работ и практических научных исследований, сохранение и укрепление здоровья населения России базируется не только на постоянном развитии медицины, но и, в не меньшей степени, на формировании у граждан всех возрастных групп стойкой привычки к ведению здорового образа жизни [Ларионова 2013: 14]. Как показывает практика, наиболее эффективным является формирование привычки к здоровому образу жизни на этапе школьного обучения, поскольку специфика возрастного развития детей и подростков школьного возраста такова, что, с одной стороны, уровень развития их психической сферы позволяет подходить к вопросам здорового образа жизни осознанно, понимая безусловную ценность здоровья, а с другой стороны, развитие и обучение детей подростков школьного возраста происходит под непрерывным контролем взрослых – родителей и педагогов, которые способны направить в верное русло процесс формирования здорового образа жизни школьников.

Поскольку не менее трети всего своего времени обучающиеся проводят в школе, именно там должны решаться задачи сохранения здоровья учащихся и формирования у них здорового образа жизни. Основная роль при этом принадлежит урокам физической культуры, поскольку при грамотно организованном педагогическом процессе развития физических качеств обучающихся происходит укрепление их здоровья и формирование здорового образа жизни [Обучкова 2020: 1].

Здоровье, само по себе, является базисом полноценного и гармоничного развития личности, основой активного долголетия. В соответствии с определением, принятым Всемирной организацией здравоохранения, здоровье понимается как состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [Березовская 2010: 112].

Научные исследования, проведенные в последние десятилетия, показывают, что состояние здоровья человека зависит от целого ряда факторов. Причем роль данных факторов в поддержании здоровья человека, не одинакова. В частности, можно отметить, что здоровье лишь на 10 – 15% зависит от деятельности медицинских учреждений, на 15 – 20% от генетики, на 20 – 25% от состояния окружающей среды и в наибольшей мере – на 50 – 55% от того образа жизни, который ведет сам человек. Здоровый образ жизни в данном случае можно охарактеризовать как целенаправленную, активную деятельность человека по улучшению и сохранению своего здоровья [Лоскутова 2019: 149]. Здоровый образ жизни, ориентирован на укрепление и совершенствование резервов организма, которые обеспечивают успешное выполнение человеком его социальных и трудовых функций, не зависимо от политико-экономических и социально-психологических ситуаций. Ведение здорового образа жизни, предполагает активную позицию человека, его целенаправленную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, за счет занятий физической культурой и спортом, отказа от вредных привычек, правильного питания, соблюдения режимов труда и отдыха и т.п. [Анушкевич 2020: 1].

Осознавая важность формирования здорового образа жизни обучающихся в условиях современной школы, мы сформировали блок педагогических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни школьников, и апробировали его в условиях образовательного учреждения. Эта апробация носила характер педагогического эксперимента, который был проведен в период 2018 – 2019 учебного года на базе МБОУ РМЭ СОШ №30 г. Йошкар-Олы. В исследовании приняли участие учащиеся девятых классов школы.

На первом, констатирующем, этапе педагогического эксперимента, проведенном в сентябре 2018 года, при помощи Опросника отношения к здоровью и специально разработанной анкеты были получены качественно-количественные результаты, характеризующие исходный уровень сформированности у обучающихся различных компонентов отношения к здоровью (когнитивного, эмоционального, поведенческого и ценностно-мотивационного), а также содержания и понимания обучающимися основных компонентов ЗОЖ и необходимости ведения здорового образа жизни.

Уровень сформированности различных компонентов отношения к здоровью на констатирующем этапе педагогического эксперимента, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Данные об уровнях сформированности различных компонентов отношения к здоровью обучающихся на констатирующем этапе педагогического эксперимента (в%)

Уровень	Когнитивный компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент	Ценностно-мотивационный компонент
Высокий	17%	39%	17%	6%
Средний	67%	44%	67%	77%
Низкий	17%	17%	17%	17%

Как показано в таблице 1, на констатирующем этапе педагогического эксперимента основные компоненты отношения к здоровью, в преобладающем количестве случаев были развиты на среднем уровне. При этом *наиболее высоко оказался развит эмоциональный компонент отношения к здоровью*. Но, как показал анализ результатов когнитивного этапа педагогического эксперимента, при среднем уровне осознания необходимости сохранения здоровья, обучающиеся не всегда готовы формировать свое поведение в соответствии с требованиями здорового образа жизни и часто недостаточно осознают

ценность здоровья.

Эти данные подтверждаются результатами анкетирования, проведенного на констатирующем этапе педагогического эксперимента, которые указали на то, что здоровье как важнейшая ценность, отмечается лишь 17% участниками исследования, при этом 50% опрошенных школьников оценили свое здоровье как хорошее, 22% – как удовлетворительное, а остальные участники исследования затруднились с ответом. На плохое здоровье ни один из участников исследования не указал. Физкультуру и спорт в качестве предпочитаемых рекреационных мероприятий в начале педагогического эксперимента указали только 17% опрошенных, в то время как большинство участников эксперимента ответили, что предпочитают проводить свое свободное время за компьютером (39%), чтением книг и просмотром фильмов (по 33% соответственно), то есть выбирают минимальную физическую активность. При этом у большинства опрошенных обучающихся (89% на констатирующем этапе эксперимента) отсутствовал интерес к изучению тем, касающихся здоровья.

Исследование вопроса о наличии у обучающихся вредных привычек в начале педагогического эксперимента указало на то, что никто из опрошенных не употребляет наркотики, но при этом 89% опрошенных время от времени курят либо употребляют спиртные напитки. О полном отсутствии вредных привычек заявили 11% респондентов. При этом все опрошенные отметили, что в той или иной форме занимаются физкультурой или спортом.

Среди ведущих движущих факторов ведения здорового образа жизни в начале эксперимента обучающиеся отметили желание (50%), наличие денежных средств (22%), наличие соответствующих знаний (11%), наличие соответствующих помещений и оборудования (6%).

Наиболее предпочитаемым источником получения информации о здоровом образе жизни обучающиеся считают беседы с друзьями (67%) и публикации в СМИ (33%).

Выявив не достаточный уровень сформированности у обучающихся ценностного отношения к здоровью и верных представлений о здоровом образе жизни, на формирующем этапе педагогического эксперимента, в период с октября 2018 по май 2019 года, в школе проводилась работа по формированию здорового образа жизни обучающихся. Основные педагогические мероприятия в рамках формирующего эксперимента были проведены на уроках физической культуры. Для формирования мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом обучающихся на формирующем этапе педагогического эксперимента в содержание уроков физической культуры были внедрены, наряду с традиционными, новые элементы – упражнения из области йоги, аэробики, калланетики, стретчинга, дыхательной гимнастики и т.п.

Кроме того, в рамках формирующего этапа педагогического эксперимента, в содержание уроков физической культуры были включены сведения об информационных и практических подходах к ведению здорового образа жизни. В течение всего учебного года обучающиеся – участники исследования получали индивидуальные рекомендации, касающиеся здорового образа жизни.

На контрольном этапе педагогического эксперимента было проведено повторное обследование обучающихся при помощи Опросника отношения к здоровью и анкеты. Это обследование показало, что в результате проведения на формирующем этапе педагогического эксперимента блока мероприятий, направленных на формирование у обучающихся здорового образа жизни, заметно улучшились показатели, характеризующие их отношение к здоровью.

Как показало проведенное сравнение средних арифметических значений результатов исследования отношения к здоровью обучающихся, на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента, произошел рост по всем показателям методики «Отношение к здоровью». То есть, старшеклассники стали более осознанно относиться к своему здоровью, в большей мере ценить его. И, самое, на наш взгляд, важное – в большей мере проявилась готовность к изменению своего поведения в русле здорового образа жизни.

Анализируя данные анкеты, мы также заметили некоторые изменения.

Во-первых, повысилась роль здоровья в системе жизненных ценностей школьников: если на констатирующем этапе педагогического эксперимента здоровье как важнейшая ценность было отмечено у 17% респондентов, на контрольном этапе исследования эта цифра выросла до 67%. Хотя, как показал анализ анкет, данные об оценке своего личного здоровья не изменились, оставшись аналогичными констатирующему этапу.

Анализ результатов исследования предпочитаемых способов рекреации обучающихся показал, что возросла доля физической рекреации в их жизни: если на констатирующем этапе исследования отдавали предпочтение занятиям спортом как способу рекреации 28% выборки, то на контрольном этапе предпочтение занятиям спортом отдают уже 39% школьников – участников исследования. Также на 17% вырос интерес к темам о здоровье, физкультуре и спорте.

Также произошли заметные изменения в ответах на вопрос о ведущих факторах ведения здорового образа жизни – на контрольном этапе эксперимента 100% обучающихся отметили, что основным условием ведения здорового образа жизни должно являться желание человека.

Все это позволяет с уверенностью говорить о том, что проведенная на уроках физической культуры работа оказалась эффективной для формирования здорового образа жизни обучающихся. Это еще раз подчеркивает особую, ведущую роль школы в формировании у обучающихся здорового образа жизни как одного из важнейших условий сохранения и поддержания здоровья человека.

Источники и литература:

1. Анушкевич Н. В. Формирование здорового образа жизни старших школьников путем индивидуализации их физического воспитания. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.disscat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-starshikh-shkolnikov-v-protsesse-individualizatsii-ikh-#ixzz47aq5ikcK> (дата обращения: 03.01.2020).
2. Березовская Р. А. Ценностно-мотивационные особенности отношения человека к своему здоровью. // Материалы конференции «Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения». СПб, 2010. С. 111 – 114.
3. Жохов И. Н. Сохранение и укрепление здоровья школьников в образовательном учреждении. // Научный поиск. 2014. № 2.8. С. 9 – 10.
4. Ларионова И. С. Здоровье человека как социальная ценность. М.: Речь, 2013. 192 с.
5. Лоскутова Э. А. Формирование потребности к здоровому образу жизни на внеурочных занятиях физкультурной направленности. // Материалы V-ой Международной научно-практической конференции «Современные тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук». Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2019. С. 149 – 153.
6. Обручкова Э. П. Формирование здорового образа жизни у школьника. [Электронный ресурс]. URL: http://pedrazvitie.ru/raboty_osnovnoe_polnoe_new/index?n=52401 (дата обращения: 03.01.2020).