

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Клинов В. В.

*УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»*

E-mail: klinovs@tut.by

Коледа В. А.

Белорусский государственный университет

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы здоровья учащейся молодёжи. Определена роль культуры здорового образа жизни для учащихся училищ олимпийского резерва. Проанализированы методические пути формирования здорового образа жизни учащихся.*

Abstract. *This article explores the issues pertaining to students' health. The role of a healthy lifestyle culture in the life of students of the Olympic reserve schools is defined. Methodical ways of formation of a healthy way of life of pupils are analysed.*

Введение. В современных условиях социально-экономического развития одним из определяющих факторов становится здоровье. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Однако результаты научных исследований, свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодёжи приняла устойчивый характер [1], [2]. Поэтому в настоящее время остро стоит вопрос сохранения и укрепления психического и физического здоровья молодёжи. В процессе решения данной проблемы важнейший акцент приобретает формирование у учащихся здорового образа жизни [3], [4].

Одной из значимых сфер активности молодёжи является спорт, где здоровье имеет особое значение, ибо оно непосредственно влияет на изменения, происходящие в организме под воздействием физических нагрузок, и соответственно на спортивную работоспособность и результативность. Спортивные соревнования сопровождаются серьёзными энергетическими и нервными затратами организма, что в последствии может негативно отразиться на здоровье спортсмена. Одним из основополагающих звеньев в системе физкультурно-спортивного образования молодёжи являются училища олимпийского резерва (УОР). Высокая плотность построения учебно-тренировочного процесса спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва, требует от учащихся значительных психических и физических усилий, что не может не отразиться на их функциональных возможностях и здоровье. Научить учащихся УОР следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач образовательного процесса училища олимпийского резерва. Вместе с тем, стратегической задачей системы образования является воспитание культурной личности, при этом особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры здорового образа жизни у учащихся старших классов УОР.

Цель исследования: выявить особенности формирования культуры здорового образа жизни у учащихся училищ олимпийского резерва.

Задачи исследования: 1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить пути формирования здорового образа жизни у учащихся.

Результаты исследования. Формирование здорового образа жизни является важнейшей задачей государственной политики Республики Беларусь. Во всех регионах ведётся целенаправленная работа по информированию граждан о преимуществах ЗОЖ, о вреде курения, злоупотребления алкогольными напитками, недопустимости употребления наркотиков: проводятся акции и недели здоровья, тематические культурные мероприятия, конкурсы, научно-практические конференции, физкультурные праздники и соревнования, выставки литературы. В средствах массовой информации постоянно обсуждается данная тема. Разработаны программы, направленные на сохранение репродуктивного здоровья учащихся, нравственно-половое воспитание в соответствии с нормами ЗОЖ. Регулярно издаются информационно-образовательные материалы. В школах используются передовые формы работы: проводятся олимпиады среди учащихся, тематические дискотеки-акции для молодежи.

Анализ научно-методической литературы показал, что имеются различные пути формирования здорового образа жизни учащихся. Необходимо отметить, что исследователи выделяют эти пути как в процессе физического воспитания, так и в процессе изучения других общеобразовательных предметов (например: курс биологии, валеологии, а также факультативы и спецкурсы). Занятия проводятся как в учебной работе, так и во внеклассной, также в процессе физкультурно-спортивных мероприятий. Однако, исходя из цели исследования, нас интересует проблематика формирования культуры ЗОЖ у учащихся УОР.

В научных исследованиях последних лет представлены *следующие аспекты* формирования ЗОЖ учащихся: на уроках физической культуры; во внеклассной работе; на уроках валеологии; в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий; с помощью интернет-технологий; на спецкурсах, факультативах; в процессе занятий в спортивных секциях; с помощью специальных программ, методик; при проведении общешкольных мероприятий; осуществлении проблемного подхода в обучении; включении материала о здоровом образе жизни в содержание учебных дисциплин; на уроках здоровья и т. д. Рассмотрим обозначенные направления более детально.

В последнее время возрос интерес к определению места и роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни. В рамках учебного предмета «Физическая культура и здоровье» выделен блок «Здоровый образ жизни», что позволяет решить задачи содействия становлению и развитию потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной активности, формированию отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как ценности, овладению навыками, необходимыми для формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. При этом количество учебных часов, которое отводится на освещение аспектов здорового образа жизни (1 ч в год в начальной школе; 0,5 ч в V–XI классах) не может считаться достаточным и

исключить необходимость формирования как теоретических знаний о здоровом образе жизни, так и практических умений в процессе внеклассной работы [5].

В своих исследованиях Л. И. Лубышева, И. Н. Быховская, В. И. Столяров указывают, что существующая в настоящее время система физического воспитания должна быть перестроена на основе принципов гуманистической педагогики и психологии, важнейшим из которых является усиление внимания к личности каждого учащегося, как к высшей социальной ценности. Преподавание физической культуры в школе должно быть нацелено на развитие внутренних мотивов к самосовершенствованию, самоопределению, демократизации в отношениях учителя и учеников, формирование мотивации к здоровому образу жизни [6]. Исследования В. Р. Николаева показали, что в процессе формирования потребности в занятиях физической культурой необходимо смещение акцентов с двигательного компонента на получение знаний. Это, по его мнению, повысит возможности формирования потребности в занятиях физическими упражнениями, воспитания гармонично развитой личности. Автором доказано, что рациональное использование знаний из области физической культуры и спорта в образе жизни школьников позволяет им легче переносить значительные умственные нагрузки, быстрее восстанавливаться, меньше болеть [7].

По мнению П. Фридриха сформировать здоровый образ жизни у школьников поможет корректировка содержания уроков физической культуры в следующих направлениях:

- особое внимание уделять развитию мотивационно-ценностной сферы их деятельности, целенаправленно используя средства физического воспитания;
- включить в процесс физического воспитания специальный теоретико-методический курс по вопросам ЗОЖ;
- в процессе физического воспитания использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий различия в уровнях сформированности ЗОЖ;
- активно использовать междисциплинарные связи, проблемный метод обучения, индивидуальные и групповые педагогические задания;
- учителям физической культуры чаще использовать нетрадиционные, новые формы и оздоровительные системы физического воспитания, привносящие в учебный процесс эмоциональную окраску и положительный настрой на занятиях;
- организовать в школах консультативно-библиотечный пункт ЗОЖ, обеспечивающий квалифицированной консультацией и необходимой литературой [8].

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся является проблемой всего педагогического коллектива утверждает В. М. Качашкин, и занятия физической культуры должны проводиться в тесной связи с другими школьными предметами (биологией, географией, химией) [9].

В исследовании Н. В. Анушкевич представлена программа формирования здорового образа жизни старших школьников в процессе индивидуализации их физического воспитания. Она включает *три основных этапа: первый этап* связан с самопознанием собственной личности, выделением её положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. На *втором этапе* определяются цель и методы само-

совершенствования, а на их основе индивидуальная программа развития. *Третий этап* связан непосредственно с практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на себя с целью изменения. К ним относятся самовнушение, самоободрение, самоконтроль и т. д. [10].

Туризм как средство формирования ЗОЖ в своих исследованиях рассматривает С. Зубович. Туристская деятельность, выполняя важные социальные функции, в том числе рекреационно-оздоровительную, развивающую, коммуникативную, является формой активного отдыха. Такие виды туризма, как пеший, водный, велосипедный, горнолыжный и др., способствуют укреплению организма, закаливанию, восстановлению физических сил подростков, прививают навыки здорового образа жизни [11].

Эффективным средством формирования двигательного компонента в здоровом образе жизни В. П. Кривцун считает тропы здоровья. По мнению автора, занятия на тропах здоровья решают проблему формирования двигательного компонента ЗОЖ, значительно повышают интерес и эмоциональность занятий лиц разных возрастов и состояния здоровья путем сочетания ходьбы и бега с упражнениями на тренажерах. Были разработаны различные модели троп здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях и между станциями [12].

Побуждение человека к действиям, направленным на укрепление и восстановление здоровья, профилактику заболеваний и других нарушений здоровья В. Храмов считает невозможным без действенной системы информирования и чтения. В формировании данной системы, по мнению автора, целесообразно использовать компьютерные технологии хранения информации. Применительно к формированию ЗОЖ информация должна подаваться в двух взаимосвязанных направлениях. *Первое* связано с приобретением разнообразных знаний о значении и содержании ЗОЖ. *Второе* направление обусловлено частными задачами, возникающими непосредственно во время реализации различных элементов ЗОЖ. Поэтому, по его мнению, использование интернет-технологий является эффективным средством в формировании ЗОЖ [13].

Ряд авторов связывают формирование ЗОЖ у детей школьного возраста с введением в образовательный процесс нового учебного предмета «Валеология» [14], [15], [16]. Среди главных задач предмета называются: формирование у школьников представлений о ценности здоровья, воспитание у них потребности в здоровье, формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.

По мнению Л. Г. Татарниковой, валеология обеспечивает процесс, в который необходимо включить учащегося, ощутившего необходимость гармонии с собой, окружающим миром и природой. Достичь этой гармонии можно только при условии предъявления каждому учащемуся определённых требований: осмыслить жизненный процесс, прожить в нём, сопереживать и рефлексировать в нём. Таким образом, необходимо создавать условия по осмыслению собственного образа жизни с позиций ценности здоровья, формирования побуждений к ЗОЖ [17].

Методика Е. А. Лукьяновой, О. Ю. Ермолаевой и В. П. Сергиенко связана с использованием *трёхфазного дыхания*, которое, по мнению авторов, должно являться составной частью здорового образа жизни. В первой фазе – выдох, должен осуществляться через плотно сжатые в определённой форме губы. При

выдохе не надо стремиться выпустить из себя весь воздух, его необходимо оставить для правильного выполнения второй фазы – паузы. Пауза должна быть естественной, приятной и ненасильственной. Именно пауза предопределяет оптимальный газообмен при различных состояниях организма. И, наконец, третья фаза – вдох должен осуществляться очень быстро, через нос без шума и малейшего напряжения дыхательных путей [18].

Оздоровительная система К. Купера связана с использованием упражнений аэробного характера. Им разработаны программы для циклических движений (ходьбы, бега, плавания, велосипедного и лыжного спорта), а также для спортивных игр, упражнений со скакалкой, единоборств, гимнастических упражнений и т. д. Автор большое значение придает взаимосвязи физических нагрузок и рационального сбалансированного питания, а также отказа от вредных привычек [19].

В психологических исследованиях особое внимание уделяется проблеме развития социально-нравственных навыков. С. Л. Рубинштейн связывал этот процесс с появлением рефлексии, дающей человеку возможность стать вне процесса жизни и начать его формирование на сознательной основе. В этом контексте большое значение приобретает формирование ценностных ориентаций в области индивидуального здоровья [20].

В своём исследовании М. В. Бутенко предлагает совершенствование механизма реализации образовательных и оздоровительных программ, направленных на формирование культуры ЗОЖ студентов при помощи работы секции атлетической гимнастики. Учебный план рассчитан на два года обучения студентов в объеме 838 академических часов. Из них на освоение теоретического спецкурса отводится 124 часа, на практические занятия 714 часов. Учебный план занятий студентов атлетической гимнастикой в сочетании с теоретическим спецкурсом строится в соответствии с особенностями периодики учебного процесса и другими условиями работы в вузе, а также на основании уже имеющихся научных исследований [21].

Методика формирования навыков ведения здорового образа жизни юношей старшего школьного возраста, разработанная Ю. Е. Клевцовой, имеет следующие составляющие элементы: *мероприятия, проводимые на уроках физической культуры* (организация и осуществление учебно-познавательной деятельности, стимулирование овладения навыками здорового образа жизни, а также долга и ответственности в оздоровительной деятельности, контроля и самоконтроля); *внеклассные занятия* (создание учебной базы для занятий оздоровительной деятельностью во внешкольное время, использование методической литературы, ведения индивидуальных «Дневников здоровья», работы с родителями учащихся) [22].

Основные этапы модели формирования здорового образа жизни у старшеклассников, разработанной А. Н. Левченко, включают в себя: *диагностический*, направленный на разработку комплекса мероприятий по выявлению морфофункционального состояния старшеклассников; *организационный*, предусматривающий разработку программно-методического обеспечения формирования здорового образа жизни; разработку оптимальных режимов жизнедеятельности учащихся; обес-

печение достаточной материально-технической базы; координацию сотрудничества педагогов, психологов, медицинских работников, а также родителей; *деятельностный*, на котором происходит внедрение в учебно-воспитательное пространство лицей-интерната социально-педагогических технологий «Здоровая личность» и «Здоровая среда», системы занятий, направленных на обогащение опыта учащихся в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья, ведения здорового образа жизни; *аналитический* и *коррекционный* этапы, направленные на анализ результатов формирующей деятельности по достижению старшеклассниками оптимального уровня здорового образа жизни, опыта здоровьесберегающей деятельности [23].

Процесс формирования мотивации ЗОЖ будущего учителя, Л. И. Алёшина рассматривает как взаимодействие внешних и внутренних факторов. Формирование мотивации ЗОЖ она разделяет на три этапа: *первый* – насыщение содержания учебного материала медико-биологических дисциплин современными валеологическими знаниями, сведениями об организации валеологически сообразной учебной деятельности, создание оценочных, проблемных, ценностно-познавательных ситуаций; *второй* – углубление профессиональной направленности содержания медико-био-логических дисциплин и валеологизацией содержания психолого-педагогических дисциплин, созданием ситуаций саморегуляции, практико-имитационных и игровых ситуаций; *третий* – включение студентов в ситуации самореализации, ситуации осознания социальной роли учителя, ситуации по решению валеологических проблем, моделирующих типичные и существенные черты будущей профессиональной деятельности [24].

Суть методики формирования здорового образа жизни студентов на основе их личностной самооценки, разработанной И.А. Герасимовой, заключается в изменении содержания физического воспитания и состоит из двух разделов: теоретического и практического. Основу *теоретического раздела* составляют научные данные, раскрывающие вопросы теории и методики физического воспитания: общая теория человека, философия человека, биологическая теория человека, теория здоровья, физическое воспитание – необходимая основа гармоничного развития и совершенствования личности, основы обучения двигательным действиям, управление процессом физического воспитания. *Практический раздел* предусматривает формирование умений для осуществления процесса физического воспитания, а также разнообразных жизненно необходимых и полезных двигательных действий [25].

В своих работах И. Д. Зверев и Н. И. Калашникова раскрывают пути осуществления взаимосвязи учебных предметов анатомии, физиологии, гигиены с физической культурой, особо подчеркивают необходимость формирования у учащихся умений по самоконтролю, предупреждению перенапряжения, определению функциональных возможностей органов и показателей тренированности организма человека [26].

В практику работы СОШ № 11 г. Солигорска внедрена педагогическая инициатива «Школа здоровья», используемая для решения задачи совершенствования системы профилактической деятельности, направленной на стабилизацию и улучшение здоровья учащихся; апробации здоровьесберегающей модели образования, основанной на применении личностно ориентированных технологий, обра-

зовательной деятельности по формированию навыков здорового образа жизни; повышения мотивации педагогического коллектива на сохранение и улучшение здоровья учащихся. Педагогический коллектив школы проводит работу по следующим направлениям: диагностическое, пропагандистское, санитарно-просветительское, оздоровительное, статистико-аналитическое [5].

Выводы. В результате проведённого анализа можно констатировать, что в психолого-педагогической литературе, с одной стороны, встречается большое количество работ, посвящённых формированию здорового образа жизни у разных категорий обучающихся, с другой – лишь отдельные из них касаются формирования культуры ЗОЖ.

Существующие до сих пор подходы к формированию здорового образа жизни касались преимущественно внешних факторов его обеспечения, которые проявлялись из-за воздействия учителя и рассматривались как некая эталонная модель, представляющая собой систему общих требований, инструкций, руководств. Вместе с тем, внутренние факторы – потребности, мотивация, знания, ценности, умения, эмоционально-волевая сфера и творческие способности, способствующие самостоятельной активности связанной с формированием у молодёжи здорового стиля жизни, в научных исследованиях рассматривались недостаточно полно. Следует также отметить, что работ по формированию культуры ЗОЖ у учащихся училищ олимпийского резерва и у юных спортсменов не встречается.

Следовательно, при несомненной важности формирования культуры здорового образа жизни у учащихся УОР, степень разработанности её является недостаточной. Необходимо определить содержание, обосновать критерии и показатели сформированности культуры ЗОЖ с учётом специфики спортивной деятельности, а также разработать эффективную методику формирования рассматриваемой дефиниции и определить педагогические условия данного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома : практическое пособие / В. Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005. – 174 с.
2. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.
3. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 9–11.
4. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.
5. Корзенко, В. Н. Основы формирования здорового образа жизни школьников : пособие для педагогов общеобразоват. учреждений / В. Н. Корзенко, А. Л. Смотрицкий, Г. Е. Смотрицкая. – Минск : Нац. ин-т образования, 2009. – 176 с.
6. Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. Н. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. – С. 11–17.
7. Николаев, В. Р. Физкультура как фактор укрепления здоровья / В. Р. Николаев // Биология в школе. – 1985. – №5. – С. 53–58.
8. Фридрих, П. Формирование ЗОЖ у школьников средствами физического воспитания / П. Фридрих // *Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе* : тез.

докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 218–219.

9. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания : учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ / В. М. Качашкин. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 1980. – 304 с.

10. Анушкевич, Н. В. Формирование здорового образа жизни старших школьников в процессе индивидуализации их физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Анушкевич. – Барнаул, 2005. – 191 л.

11. Зубович, С. Туризм как средство формирования ЗОЖ / С. Зубович // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 233–234.

12. Кривцун, В. П. Тропа здоровья как эффективное средство формирования двигательного компонента здорового образа жизни / В. П. Кривцун // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 252–253.

13. Храмов, В. Использование Интернет технологий в формировании ЗОЖ / В. Храмов // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 259–260.

14. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : ФиС, 1990. – 206 с.

15. Колбанов, В. В. Валеология: основные понятия, термины, определения / В. В. Колбанов. – 2-е изд. – СПб. : Деан, 2000. – 253 с.

16. Петленко, В. П. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. – СПб. : Балтийская академия, 1998. – 120 с.

17. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова – СПб. : Петроградский и К°, 1995. – 352 с.

18. Лукьянова, Е. А. Учитесь правильно дышать / Е. А. Лукьянова, В. П. Сергиенко, О. Ю. Ермолаев // Спортивная жизнь России. – 1986. – №7. – С. 12–17.

19. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : ФКиС, 1989. – 224 с.

20. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 283 с.

21. Бутенко, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Бутенко ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Барнаул, 2004. – 24 с.

22. Клевцова, Ю. Е. Формирование навыков ведения здорового образа жизни юношей старшего школьного возраста на уроках физической культуры : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Е. Клевцова. – М., 2003. – 171 л.

23. Левченко, А. Н. Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у старшеклассников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. Н. Левченко. – Ставрополь, 2005. – 166 л.

24. Алешина, Л. И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.

25. Герасимова, И. А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Герасимова. – М., 2003. – 130 л.

26. Зверев, И. Д. Взаимосвязь курсов анатомии и физиологии человека и физической культуры / И. Д. Зверев, Н. И. Калашникова. – М. : Изд-во Академии пед. наук РСФСР, 1959. – 35 с.