

УДК 372.8

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 5-7 КЛАССОВ

Хачатрян Сатеник Гарниковна

Преподаватель кафедры теории физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении. Ереван, Армения. E-mail: satenik.khachatryan@sportedu.am ORCID: 0009-0007-7904-9366

Казарян Фрунзик Габриелович

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении. Ереван, Армения. E-mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am ORCID: 0009-0000-7370-9238

Степанян Артак Гарникович

Заведующий кафедрой теории физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный институт физической культуры и спорта Армении. Ереван, Армения. E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am ORCID: 0009-0006-0714-2505

FEATURES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN IN GRADES 5-7

Khachatryan Satenik Garnik

Lecturer at the Department of Theory of Physical Education and Adaptive physical culture, State Institute of Physical Culture and sports. Yerevan, Armenia. E-mail: satenik.khachatryan@sportedu.am ORCID: 0009-0007-7904-9366

Kazaryan Frunzik Gabriel

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Theory education and adaptive physical culture, State Institute of Physical Culture and Sports. Yerevan, Armenia. Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am ORCID: 0009-0000-7370-9238

Stepanyan Artak Garnik

Head of the Department of Theory of Physical Education and Adaptive physical culture, candidate of pedagogical sciences, associate professor, State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia. Yerevan, Armenia. E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am ORCID: 0009-0006-0714-2505

Аннотация. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека во всех исторических эпохах привлекала внимание специалистов разного профиля. Эта проблема находит отражение, где приоритетным направлением является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), особенно подрастающего поколения. Статья посвящена особенностям формирования ЗОЖ школьников 5-7 классов общеобразовательной школы. На примере этого контингента такое исследование в Армении проводится впервые. В социологическом опросе было охвачено 6653 школьников и получены данные, характеризующие социальное поведение, ценностные ориентации и их отношение к здоровью.

В формирующем педагогическом эксперименте, в котором приняли участие 167 школьников 5-7 классов, была апробирована разработанная программа формирования знаний, практических навыков и привычек по соблюдению правил и требований ЗОЖ. Программа реализовалась путем использования специальных педагогических условий, компьютерных презентаций, проблемных ситуаций, ролевых игр, применением правил и требований гигиены, закаливания, проведения экскурсий и других мероприятий. По всей

видимости, удалось сформировать в условиях школьного обучения ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, приобрести знания, практические умения по формированию ЗОЖ, сформировать у большинства школьников 5-7 классов чувство ответственности за свое здоровье. Об этом свидетельствуют приведенные в работе данные. Представляется, что полученные авторами материалы могут быть использованы при разработке других инновационных образовательных методик аналогичного порядка. Рекомендуется особое внимание в учебном процессе по формированию ЗОЖ уделять взаимосвязи и интеграции образовательной и двигательной деятельности.

Авторы отмечают, что формирование потребности школьников 5-7 классов в организации ЗОЖ-это управляемый процесс, где должны учитываться интересы, мотивы, уровень двигательной подготовленности школьников и возможности конкретного учебного заведения. Работу общеобразовательной школы по сохранению здоровья школьников и формированию ЗОЖ следует рассматривать как важный компонент образовательной системы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, тестирование знаний, педагогический эксперимент.

Annotation. The problem of maintaining and strengthening health people in all historical eras have attracted attention specialists of various profiles. This problem is reflected where the priority is the formation of a healthy image life (HLS), especially the younger generation. Article posted features of the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren in grades 5-7 secondary school. Using this contingent as an example, this is the research is being conducted in Armenia for the first time. In a sociological survey More than 6 thousand schoolchildren were covered and data was obtained characterizing social behavior, value orientations and their attitude towards health. In a formative pedagogical experiment in which they took participation of 167 schoolchildren in grades 5-7, the developed program for the formation of knowledge, practical skills and habits in compliance with the rules and requirements of a healthy lifestyle. The program was implemented by use of special pedagogical conditions, computer presentations, problem situations, role-playing games, application of rules and hygiene requirements, hardening, excursions and other events. Apparently, it was possible to form in conditions school education, the value attitude of students to their health, ensure the preservation and strengthening of health, acquire knowledge, practical skills in developing a healthy lifestyle, to form Most schoolchildren in grades 5-7 feel responsible for their health. This is evidenced by the data presented in the work. It seems that the materials received by the authors may be used in the development of other innovative educational techniques of a similar order. Special attention is recommended in the educational process on the formation of a healthy lifestyle should be given mutual understanding and integration of educational and physical activity. The authors note that shaping the needs of schoolchildren 5-7 classes in healthy lifestyle is a controlled process that should take into account interests, motives, level of motor preparedness and capabilities of a specific educational establishments. The work of a comprehensive school on conservation the health of schoolchildren and the formation of a healthy lifestyle should considered as an important component of the educational system.

Key words: health, healthy lifestyle, sociological survey, knowledge testing, pedagogical experiment.

Введение. Известно, что еще с периода античности в укреплении здоровья человека особое значение придавалось физическим упражнениям. Они были необходимой частью диететики-учения о здоровом образе жизни (Е.В. Клешинова, 2004). Спустя столетия эта концепция стала фундаментом для развития медицины, биологии, физического воспитания.

В настоящее время установлено, что основными показателями ЗОЖ являются обеспечение достаточного объема двигательной активности, соблюдение гигиенических правил, закаливание организма, отказ от вредных привычек, рациональное питание (Д.С. Якушев, 2018). В научно-методической литературе признание получили такие понятия как

«здоровьесбережение» (В.В. Макаревич, 2000), «здоровьесохранение» (Ю.П. Кобяков, 2006), «здоровьесозидание» (А.В. Казанникова, 2005).

В первой четверти 21 тысячелетия снижение уровня двигательной активности, увеличение экологической загрязненности, изменение образа жизни и характера питания, информационные перегрузки заметно повлияли на состояние здоровья школьников разного возраста. В то же время здоровый образ жизни трудно внедряется в жизнь различных слоев населения. Представляется, что здесь имеются свои причины, например, недостаточные знания о физической культуре, физических упражнениях, методах их использования, особенности организации активного досуга, слабая пропаганда основ формирования ЗОЖ, зачастую безответственное отношение к своему здоровью.

Проблемой сохранения и укрепления здоровья занимаются представители различных отраслей науки. Но важную роль в этом процессе играет общеобразовательная школа, где приоритетным направлением выступает формирование ЗОЖ учащихся. Это положение обосновано результатами научных исследований, необходимостью и возможностью формирования ЗОЖ в процессе учебной деятельности по физическому воспитанию в общеобразовательной школе (А. Neit, Y. Meeks, 1998, А.Г. Комков, Л.И. Лубышева, 2003, Е.В. Алексеева, 2006, А.В. Старостина, 2009 и др.) и актуальностью этой проблемы.

Что касается Армении, то анализ научно-методической литературы и опыт педагогической работы, свидетельствуют о том, что в школьном образовании, особенно в средних классах, отсутствуют научные разработки, адаптированные программы и технологии, методические материалы, недостаточно изучены педагогические условия, способствующие успешному формированию ЗОЖ школьников. Изучение именно этих вопросов подчеркивает актуальность данной работы.

В работе решались две основные задачи: определить состояние и тенденции формирования знаний школьников разного возраста по обеспечению ЗОЖ и экспериментально обосновать методику формирования его в учебном процессе по физическому воспитанию.

Материал и методы. Опорным методом исследования сформированности ЗОЖ у школьников являлся социологический опрос, результаты которого позволяют оценить эффективность существующей системы физического воспитания и разработать педагогические подходы для ее совершенствования. Использовались также педагогическое тестирование, оценка качества усвоения учебных заданий, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Социологический опрос по специально разработанным авторским анкетам проведен во всех регионах Армении, а педагогический эксперимент в 5-7 классах ряда общеобразовательных школ. В общей сложности в исследовании приняли участие 6653 школьников 5-12 классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов социологического опроса позволил выявить ряд положений, характеризующих социальное поведение школьников разного возраста. Удалось показать каково состояние, как формируются, проявляются и реализуются ценностные ориентации и отношение к ЗОЖ учащихся 5-12 классов. Полученные отдельные данные приведены на рис. 1.

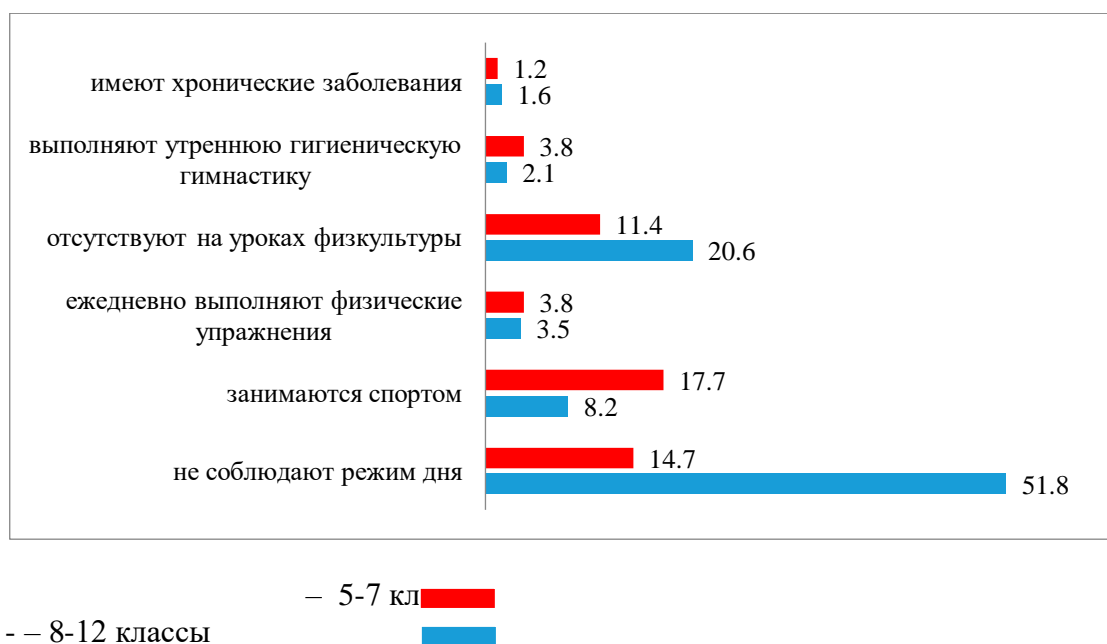


Рис. 1. Анализ отдельных показателей социологического опроса школьников

Отсюда видно как по мере перехода из класса в класс изменяются показатели социального поведения школьников. Одной из причин является их завышенная самооценка здоровья, декларативность отдельных мнений и т.п.

Следовательно, с учетом современных социально-экономических условий выдвигается задача трансформации и целенаправленной организации учебно-воспитательного процесса и особенно физического воспитания в сторону усиления вопросов обеспечения здоровья, соблюдения правил ЗОЖ, поддержания уровня работоспособности школьников, начиная уже с 5 класса.

С этой целью была разработана авторская программа формирования ЗОЖ для школьников 5-7 классов. Этот возрастной период в нашей республике апробируется впервые. Целевые установки программы имели многоаспектный характер, предусматривали развитие личности подростка средствами учебного предмета «Физическая культура», сохранение и укрепление здоровья, рациональную организацию двигательного режима, формирование знаний, умений, привычек, личностных качеств. Программа включала в себя педагогические условия формирования ЗОЖ, основанная на реализации ряда дидактических принципов. В экспериментальных классах на уроках использовались проблемные ситуации, связанные с ЗОЖ, интерактивные методы, компьютерные презентации, наглядные пособия, ролевые игры, изучались и применялись на практике правила личной гигиены и закаливания, осваивались навыки здоровой жизнедеятельности. Особое внимание уделялось взаимосвязи и интеграции образовательной и двигательной деятельности. Разработанная программа в течение учебного года была апробирована в педагогическом эксперименте в трех экспериментальных и трех контрольных классах, в котором приняли участие 167 учащихся 5-7 классов.

Результаты экспериментальной работы по практической реализации авторской программы позволяет отметить положительные изменения в осмыслении и формировании ЗОЖ у школьников трех экспериментальных классов.

В итоге педагогического эксперимента произошли заметные положительные сдвиги. Так, абсолютно правильные и достоверные ответы выявлены в 5, 6 и 7 экспериментальных классах соответственно на 2,6; 2,6 и 2,0 балла (рис. 2).

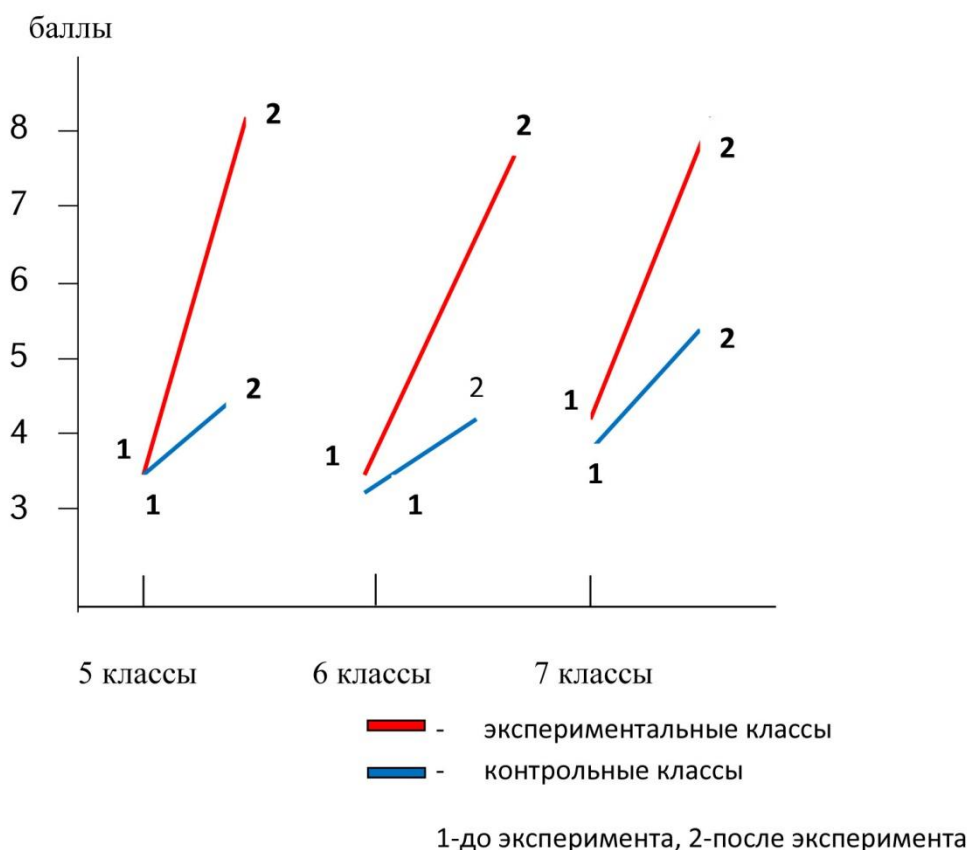


Рис. 2. Оценка знаний школьников в итоге педагогического эксперимента

Знания школьников экспериментальных классов улучшились в 1,5-3,5 раза. Более выраженные количественные сдвиги в оценке знаний характеризует уменьшение количества неправильных ответов к концу педагогического эксперимента, где различия между экспериментальными и контрольными классами составляют 6-9 раз.

Разработанная и апробированная в учебном процессе программа формирования ЗОЖ у школьников 5-7 классов оказала положительное воздействие на осознанную ориентацию в плане сохранения и укрепления здоровья, привития привычек и навыков по соблюдению требований ЗОЖ, повышению уровня знаний. Так, за прошедшие три года после завершения педагогического эксперимента, социологические опросы тех же школьников показали, что 2.2-11.8% их стали выполнять в течение дня физические упражнения, 4.5-6.3%-более четко соблюдать режим дня, 5.3-9.6%-больше заботиться о здоровье.

ВЫВОДЫ

Разработанная методика позволила решить ряд образовательных задач, сформировать у школьников ответственность за свое здоровье, умение и навыки соблюдения требований ЗОЖ. Получено статистически достоверное улучшение знаний по ЗОЖ. Естественно, полученные данные являются следствием ряда факторов как-то условия обучения в школе, постановка физического воспитания, качество преподавания раздела здорового образа жизни, степень взаимосвязи урочных и внеклассных форм занятий, содружество учителей физической культуры и других дисциплин. Здоровый образ жизни необходимо формировать уже с 5 класса, чем это рекомендуется системой школьного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеева Е.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у школьников на основе аксиолого-компетентностного подхода: автореф. дисс..., к.п.н., Нижний Новгород, 2006, 17с.
- Казанникова А.В. Педагогические условия формирования здоровьесозидающей образовательной среды в начальной школе «полного дня»: автореф. дисс..., к.п.н., СПб., 2005, 16с.
- Клешинова Е.В. Диететика (наука о здоровом образе жизни) в корпусе Гиппократата и сочинениями Галена: автореф. дисс..., к.п.н., М., 2004, 21 с.
- Кобяков Ю. П. Проектирование и реализация здоровьесберегающей технологии физического воспитания студентов вузов: автореф. дисс..., к.п.н., М., 2006, 16с.
- Комков А.Г., Лубышева Л.И. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста // Физкультура: В.О.Т.-2003-№1-с. 40-46.
- Макаревич Е.В. Организационно – педагогические условия формирования у школьников потребности в здоровом образе жизни: автореф. дисс..., к.п.н., М., 2000, 18с.
- Старостина А.В. Формирование приоритетной ценности здоровья старшеклассника в совместной деятельности школы и семьи: автореф. дисс..., к.п.н., Кострома, 2009, 20 с.
- Якушев Д.С. Методологические аспекты анализа здорового образа жизни населения РФ // Физкультура: В.О.Т. – 2018 №2.-с.70
- Neit A., Meeks J. Comprehensive School Health Education.-New-York.-1998.-325p.