

*В. В. Клинов*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*В статье рассматривается актуальная проблема физического совершенствования и оздоровления старшеклассников на основе формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. В ходе исследования был разработан примерный вариант содержания учебного материала по ЗОЖ для программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов, разработана и экспериментально проверена технология формирования ЗОЖ учащихся на теоретических занятиях по физической культуре.*

### **Введение**

Ухудшение экологического состояния в Республике Беларусь привело к значительному росту числа заболеваний, ослаблению здоровья и снижению в целом физического развития и подготовленности школьников. Увеличивается число учащихся с хроническими заболеваниями. Проблема ухудшающегося здоровья молодежи имеет глобальный, общенациональный характер. Состояние здоровья подрастающего поколения остаётся актуальной проблемой современного общества. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности [1], [2].

Обучение сохранению здоровья должно быть направлено на формирование у подрастающего поколения традиционной системы ценностей культуры, особенностей ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) в целях активной и продолжительной жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную структуру жизнедеятельности, для которой характерны: самоорганизация, самодисциплина, саморазвитие, направленное на укрепление адаптационных возможностей, полноценная самореализация своих возможностей. Вместе с тем ЗОЖ не только деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, но и условие ее осуществления независимо от социально-экономического статуса. Сюда следует отнести состояние окружающей среды, фактор наследственности и уровень медицинской помощи [3], [4].

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Следует отметить, что структура здорового образа жизни представляет собой динамическую систему, допускающую изменение и выборочное использование тех или иных элементов ЗОЖ в соответствии с состоянием здоровья ребенка [3]. На основе системного подхода и теоретического моделирования нами были выделены следующие основные компоненты, составляющие общую структуру ЗОЖ учащегося:

1. Интеллектуальный (мыслительная способность человека, его ум; стремление к знаниям; желание заниматься самообразованием; осознание важности и необходимости образования; участие в познавательных делах, интеллектуальных формах деятельности).

2. Личностный (стрессовая устойчивость; способность к саморегуляции мотивационной, эмоциональной, волевой и моральной сферы личности. Формирование навыков и умений эффективной адаптации к изменениям жизнедеятельности. Повышение психологической компетентности, развитие коммуникативных способностей коррекции личностного развития и поведения, стимулирование процессов самопознания и самосовершенствования. Наличие знаний о психологии человека):

а) эмоционально-волевой (умение распознавать эмоции; способность к осмыслению своего и чужого эмоционального состояния; овладение умением выходить из ситуации);

б) телесный (отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности; наличие умений и навыков охраны и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; сформированность гигиенических навыков и привычек);

в) нравственный (культура межличностного общения; половое воспитание; отсутствие вредных привычек);

г) валеологический (валеологическое образование; здоровье и физическое развитие человека);

д) духовный (сформированность моральных качеств; развитость этических норм; умение понимать человека и сопереживать ему; точность и обязательность в отношениях; проявление материальной и моральной щедрости; следование этикету).

3. Деятельностно-поведенческий (режим жизнедеятельности с учетом биологических ритмов; режим индивидуальной двигательной активности (закаливание, включающее использование естественных природно-климатических факторов).

4. Социальный (характеризуется взаимоотношением личности и общества: уважение законов; готовность к активному участию в жизни общества; интерес к культуре своей страны; умение организовать совместный труд; управлять и подчиняться интересам коллективной деятельности).

Формирование ЗОЖ – это целая система общественных и индивидуальных форм деятельности, активности, направленных на преодоление «факторов риска» (возникновение и развитие заболеваний), на оптимальное использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. Здоровый стиль жизни способствует восстановлению, поддержанию и развитию организма [4], [5].

На наш взгляд, физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в формировании ЗОЖ.

Значение физического воспитания в формировании здорового образа жизни видится в том, что его средства позволяют не только развивать физические качества, двигательные умения укреплять здоровье, но и совершенствовать инициативу, творческую и социальную активность личности. В деле приобщения учащихся к ЗОЖ чрезвычайно важную роль играют знания о значении физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма, формировании красивой фигуры, а также умения целенаправленно и грамотно использовать физические упражнения для полноценного физического развития, достижения необходимого уровня физической подготовленности. Систему таких знаний и умений необходимо формировать в школьном возрасте, способствуя развитию осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведению ЗОЖ [6], [7].

В Концепции физического воспитания отмечается, что её основной целью является переориентация деятельности, различных звеньев системы образования с нормативно-тренировочной модели на оздоровительную, формирующую основы здорового образа жизни.

Таким образом, учебный процесс по физической культуре должен по своей направленности иметь следующие основные структурные характеристики в содержании: укрепление здоровья и устранение функциональных отклонений и недостатков в физической подготовленности и развитии; приобретение базовых знаний об основных факторах укрепления здоровья и формирование умений и навыков ведения здорового образа жизни.

В технологическом плане это предполагает корректировку содержания уроков физической культуры в соответствии с поставленной задачей сохранения и укрепления здоровья учащихся при большем внимании к теоретическим и практическим аспектам ЗОЖ.

Анализ содержания учебного материала программы по физическому воспитанию учащихся 1–11 классов показал, что даётся недостаточно материала для эффективного формирования здорового образа жизни, что он содержит лишь отдельные разрозненные сведения о здоровье, преимущественно физическом. При этом отсутствует целостный взгляд на здоровье человека и на систему средств его сохранения и укрепления.

Этого материала недостаточно для эффективного формирования ЗОЖ. Разрешить данную проблему можно путем корректировки программы по физической культуре. Нами был разработан примерный вариант содержания учебного материала по ЗОЖ для программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов, который скорректирован на основе современной концепции физкультурного воспитания и образовательного стандарта по физической культуре, формирующих у учащихся потребность в ЗОЖ, физическом совершенствовании, дающих знания об организме, средствах направленного воздействия на здоровье в целом и на физическое в частности, обеспечивающих целостное восприятие полученных знаний о здоровье, формирование ценностной ориентации на ЗОЖ, специальных умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Материал носит комплексный и интегрированный характер и включает в себя разделы, характеризующие все стороны формирования здорового образа жизни школьников. Содержание учебного материала направлено на развитие у учащихся стойких навыков ведения здорового образа жизни на основе полученной информации, умения принимать правильные решения. Данный материал имеет спиралевидный характер построения, т. е. предусматривается постоянное расширение и углубление знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления.

Для успешного внедрения данного материала в учебный процесс нами была разработана технология формирования ЗОЖ учащихся на теоретических занятиях по физической культуре.

Данная технология состояла из следующих этапов: диагностический, рефлексивно-аналитический, репродуктивный, деятельностно-практический и контрольно-итоговый. Дадим кратко их основные характеристики.

**Диагностический.** На данном этапе идёт проверка уровня ЗОЖ у учащихся с помощью педагогического тестирования, анкетирования. Предлагаются вопросы специально разработанного теста, анкет, с вариантами ответов, из которых они выбирают наиболее верный, по их мнению, ответ. После этого результаты обрабатываются с помощью математико-статистических методов, выставляются оценки ученикам и делаются выводы об уровне их подготовленности по ЗОЖ. Осуществляется работа по формированию мотивационно-потребностной сферы учащихся, ориентированной на ЗОЖ.

**Рефлексивно-аналитический.** На этом этапе осуществляется работа по «запуску» рефлексивной деятельности у учащихся в отношении проблемы ЗОЖ в жизни человека. Содержание учебного материала представляет собой простое описание фактов и явлений, опирающееся на использование житейских понятий (витальный опыт). Оно предполагает формирование общих представлений об основных аспектах ЗОЖ, происходит первичное восприятие и осмысление изучаемого материала. Отметим, что более глубокое его усвоение будет осуществляться тогда, когда учащийся активно участвует в мыслекоммуникационных процессах по его закреплению, что позволяет накопить знания о фактах в области ЗОЖ для последующих обобщений. Таким образом, главным на этом этапе является содержательное и глубокое разъяснение нового материала учителем и его умение поддерживать внимание и мыслекоммуникационную активность школьников.

**Репродуктивный.** На этом этапе производится повторение, обобщение и систематизация знаний учащихся по ЗОЖ. Это очень сложная стадия в овладении изучаемым материалом. Ее исходной основой является положение о том, что познание – не прямая линия, а кривая, бесконечно приближающаяся к ряду кругов, к спирали. Это значит, что овладение знаниями не сводится к одноразовому познавательному акту, а требует многократного познавательного отношения и серьезной умственной и практической деятельности по более глубокому их усвоению. Здесь необходимо реализовать субъект-субъектные отношения в учебном процессе. При этом следует использовать в основном активные методы обучения (АМО). С этой целью нами разрабатывались различные проблемные ситуации, мини-игры, игровое проектирование и другие АМО, касающиеся основных компонентов ЗОЖ.

**Деятельностно-практический** этап направлен на совершенствование приобретаемых знаний и формирование на их основе практических умений и навыков в процессе выполнения учащимися заданий и упражнений. Основной формой организации процесса обучения является задачно-проблемная. С этой целью нами были разработаны комплексы задач и проблем, касающихся осуществления учащимися ЗОЖ в современных социокультурных и экономических условиях.

Это очень важная стадия в процессе овладения изучаемым материалом. Она обуславливается не только тем, что знания нужны человеку для жизненной практики и духовного развития, но и тем, что формирование практических умений и навыков способствует более глубокому осмыслению изучаемого материала, развитию сообразительности и творческих способностей.

*Контрольно-итоговый* этап направлен на диагностику уровня знаний и умений у учащихся в овладении учебным материалом по ЗОЖ. На этом этапе подводятся итоги на основе результатов повторного педагогического тестирования и анкетирования, разрабатываются персональные коррекционные образовательные программы.

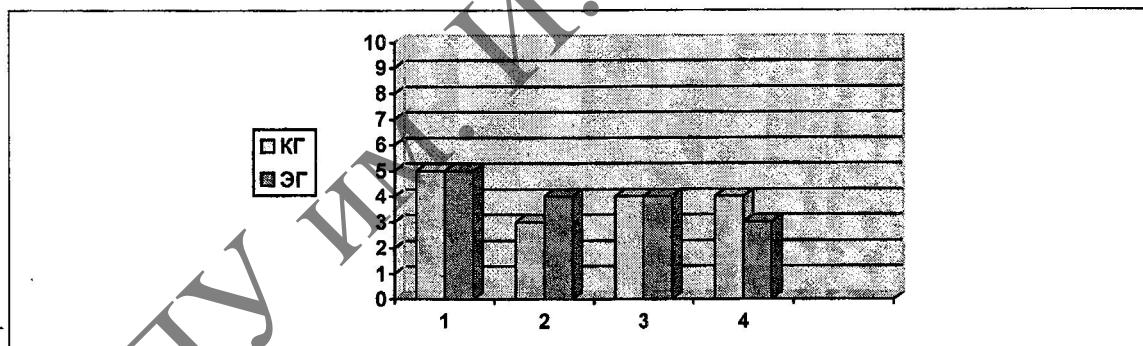
Для определения эффективности предложенной технологии нами был использован педагогический эксперимент. Данный метод исследования в нашей работе является основным, поскольку его применение позволяет сделать вывод о целесообразности использования разработанной нами технологии в учебном процессе для формирования здорового образа жизни учащихся.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебного процесса общеобразовательной школы № 12 города Мозыря Гомельской области. Испытуемыми были 96 учащихся четырёх классов. Из них 10 «А» и 10 «Б» классы считались контрольной группой (КГ), 10 «В» и 10 «Г» – экспериментальной группой (ЭГ).

Педагогический эксперимент проходил в два этапа. Кратко остановимся на характеристике каждого из них.

Первый этап эксперимента был констатирующим. Его основная задача заключалась в определении исходного уровня сформированности ЗОЖ у учеников КГ и ЭГ, что позволило уравнять данные группы по изучаемому нами признаку. На данном этапе эксперимента мы проводили педагогическое тестирование, анкетирование учеников КГ и ЭГ. Использование тестовых заданий и анкет позволило нам выявить уровень сформированности ЗОЖ у учеников КГ и ЭГ.

Для определения статистических различий между КГ и ЭГ по уровню сформированности здорового образа жизни у учеников был использован непараметрический U-критерий Уилкоксона (Манна-Уитни) [8]. Определение различий между КГ и ЭГ по уровню сформированности здорового образа жизни с помощью данного критерия показало, что статистических различий между этими двумя группами не обнаружено. Для более наглядного восприятия данные представлены на рисунке 1.



- 1 – Интеллектуальный компонент.
- 2 – Личностный компонент.
- 3 – Социальный компонент.
- 4 – Деятельностно-поведенческий компонент.

Рисунок 1 – Показатели уровня сформированности ЗОЖ у учащихся КГ и ЭГ до эксперимента

Установление этого обстоятельства позволило нам начать проведение формирующего этапа педагогического эксперимента, не опасаясь, что различия в исходных данных могут оказать побочное влияние на определение эффективности разработанной технологии.

Второй этап педагогического эксперимента был формирующим. Основной задачей данного этапа было проведение теоретических занятий по физическому воспитанию для учеников ЭГ с целью формирования у них здорового образа жизни, а также для определения эффективности предложенной технологии.

У учащихся ЭГ формирование ЗОЖ осуществлялось с использованием разработанной нами технологии, у учащихся КГ занятия проводились школьным учителем по общепринятой школьной программе по физическому воспитанию. Для определения статистических различий в уровне сформированности знаний о ЗОЖ у учащихся ЭГ и КГ до и после эксперимента мы используем

U-критерий Уилкоксона [8]. Так, использование данного критерия позволило нам установить, что были обнаружены существенные статистические различия по уровню сформированности ЗОЖ в КГ и ЭГ в пользу ЭГ. Для более наглядного восприятия данные представлены на рисунке 2.

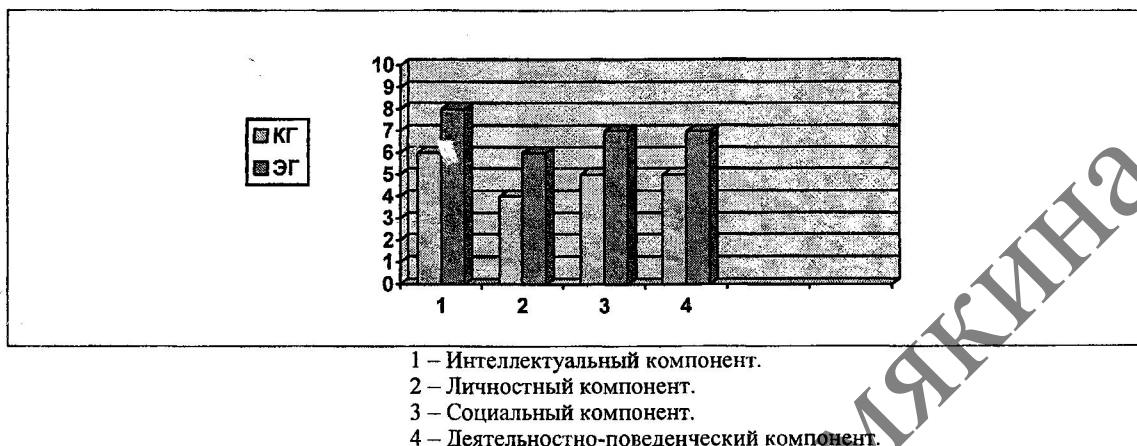


Рисунок 2 – Показатели уровня сформированности ЗОЖ у учащихся КГ и ЭГ после эксперимента

### Выводы

Анализ и обобщение современной научно-методической литературы и передового опыта практической работы учителей физической культуры позволили нам разработать технологию формирования ЗОЖ у учащихся. Технология состояла из следующих этапов: диагностический, рефлексивно-аналитический, репродуктивный, деятельностно-практический, контрольно-итоговый.

Проведенный педагогический эксперимент доказал эффективность разработанной технологии. Применение данной технологии позволило повысить уровень ЗОЖ в экспериментальной группе. Сравнительный анализ динамики показателей ЗОЖ контрольной и экспериментальной групп даёт основание отдать предпочтение разработанной технологии. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная нами технология может активно использоваться в учебном процессе.

В заключение отметим, что исследовательское, методологическое и практико-ориентированное движение по вышеобозначенным векторам позволит более успешно решать эту стратегически важную для нашей страны проблему и будет способствовать повышению качества жизнедеятельностного и образовательного бытия учащихся.

### Литература

1. Садовникова, В. В. Формирование ориентаций на валеологические ценности в процессе физического воспитания / В. В. Садовникова // Здаровы лад жыцця. – 2004. – № 4. – С. 31–36.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие / Э. М. Казин. – М.: Владос, 2000. – 192 с.
3. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
4. Смирнов, А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001. – 160 с.
5. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: Основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
6. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
7. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А. В. Тимушкин. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. – 120 с.
8. Грабарь, М. И. Применение математической статистики в педагогических исследованиях. Непараметрические методы / М. И. Грабарь, К. А. Краснянская. – М.: Педагогика, 1977. – 136 с.

### Summary

The object of the given article is the problem of physical training of senior pupils. In the process of investigation the educational material on for the pupils of 10–11 forms and the technology of forming of Healthy Way of Life were worked out and tested experimentally.

Поступила в редакцию 04.02.08.