

РОЛЬ ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ АДАПТИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ

Койчуева А.С., Ионова М.Х.

Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д.Алиева

В статье рассматривается проблема создания адаптивной образовательно-оздоровительной среды, главной задачей которой является сохранение и развитие здоровья обучающихся через приобщение старшеклассников к здоровому образу жизни как альтернативы негативных тенденций, таких, как снижение активности учащихся в учебной деятельности; замедление их физического и психического развития, ухудшение здоровья детей, подростковые девиации, а также разработанные педагогические условия её организации в семье и школе с учетом когнитивного, физкультурно-оздоровительного, коррекционного, оценочно-рефлексивного и деятельностного компонента в образовательно-оздоровительной работе. Представлена модель формирования потребности к ведению здорового образа жизни в условиях организованной адаптивной образовательно-оздоровительной среды, приведены данные опытно-экспериментальной работы, результаты апробации целевой программы «Программа здорового образа жизни» и спецкурса «Здоровый образ жизни», формы и методы работы.

Ключевые слова: адаптивная образовательно-оздоровительная среда; здоровый образ жизни; потребность в здоровом образе жизни; критерии и уровни ЗОЖ.

EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES ROLE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE ADAPTIVE EDUCATIONAL AND WELLNESS AMONG SCHOOLS CHERKESSK

Koichueva A.S., Ionova M.H.

Karachay-Cherkessia State University W.D.Aliyev

The article deals with the problem of creating an adaptive educational and recreational environment, whose main objective is the preservation and development of students' health through familiarizing senior to a healthy lifestyle as an alternative to negative trends, such as the decrease in the activity of students in learning activities; slowing their physical and mental development, deterioration health of children, teenagers deviation, and developed pedagogical conditions of its organization in the family and school, taking into account the cognitive, health and fitness, corrective, evaluative- reflexive, and activity component in the educational and health needs work. Presented formation model for healthy lifestyles in organized under adaptive educational and recreational environment, data of the experimental work, the results of testing program "healthy lifestyle program" and the special course "healthy Lifestyle", forms and methods of work.

Keywords: adaptive educational well-being Wednesday, healthy lifestyle, the need for healthy lifestyles; criteria and levels of HLS.

Введение. Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека, в том числе и по отношению к здоровью и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровье является одной из основных общественных и личностных ценностей. Между тем экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, падение жизненного уровня, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров – все это создает реальную угрозу для психического и соматического здоровья подрастающего поколения. Несмотря на предпринимаемые семьей и школой усилия, для семейного воспитания и традиционного школьного

образования сегодня характерен ряд негативных тенденций, таких, как снижение активности учащихся в учебной деятельности; замедление их физического и психического развития, ухудшение здоровья детей, подростковые девиации, что повышает актуальность проблемы ведения ЗОЖ.

В статье № 51 Закона РФ «Об образовании» говорится, что образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Одной из причин, мешающих выполнять этот Закон Министерства образования России, является отсутствие специальных знаний и умений у учителей для развития здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды учащихся в образовательном процессе школы, которая должна адаптировать обучающихся к условиям современной жизни, т.е. создавать адаптивную образовательно-оздоровительную среду.

В школьном образовании сегодня еще не достаточно разработана технология создания и развития адаптивной образовательно-оздоровительной среды в учебно-воспитательном процессе, что обусловило актуальность исследования.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Изучить состояние проблемы создания и развития адаптивной образовательно-оздоровительной среды в педагогической теории и практике и определить теоретико-методологические подходы к разрешению данной проблемы.
2. Разработать полифункциональную модель формирования потребности у учащихся в здоровом образе жизни на основе создания и функционирования адаптивной образовательно-оздоровительной среды, выявить педагогические условия оптимизации этого процесса.
3. Разработать концептуальные положения развития адаптивной образовательно-оздоровительной среды как основы формирования потребности в здоровом образе жизни, отразить их в содержании целевой программы «Программа здорового образа жизни » и спецкурса «Здоровый образ жизни».
4. Разработать комплексно-целевую программу работы школы и технологию реализации полифункциональной модели развития адаптивной образовательно-оздоровительной среды учащихся, обеспечивающей формирование потребности в ЗОЖ, и подготовить научно-методические рекомендации для школьной практики.

Теоретико-методологической основой исследования являются современные теории и концепции развития личности, теоретические знания в области физиологии и гигиены. Исследование опирается на комплексный, аксиологический, культурологический, системный, деятельностный, мотивационный, здоровьесберегающий, личностно-ориентированный, ресурсный, проектный, технологический подходы.

В настоящее время в различных странах, особенно в странах с развитой экономикой, существует большое количество различных подходов к формированию здорового образа жизни. Это относится и к России, которая по числу философских, психологических, педагогических концепций находится на одном из первых мест. В особенности, это касается авторских концепций, среди которых интересен комплексный подход к формированию здорового образа жизни, разработанный одним из основоположников оздоровления киевским врачом Н.М. Амосовым. Этот подход достаточно широко известен и состоит из четырёх основ, на которых покоится сама система оздоровления, регулярное выполнение физических нагрузок, ограничение в питании, закаливание и умение отдыхать (умение расслабляться) [1]. На этих концепциях выросло не одно поколение россиян. В числе наиболее известных – подходы к формированию здоровья Н.М. Амосова, П.И. Иванова, С.В. Гальперина [3; 4; 5; 6.] и др., которые явились предпосылкой нового научного направления – валеологии, или учения о здоровом образе жизни. Учёные разных областей наук говорят о важности развития валеологического образования как фактора внедрения здорового стиля жизни [И.И. Брехман, В.Б. Гаргай, Р. Дитлс, В.В. Милашевич, Е.В. Красков, В.В. Колбанов, П.И. Ключник, Л.И. Лубышева, Б.И. Мартьянов, В.П. Петленко], и эта работа активно ведётся. Несмотря на это, проблема воспитания здорового образа жизни далека от своего решения, что наталкивает на необходимость развития в школе нового направления – формирования адаптивной образовательно-оздоровительной среды школы и через это оптимизацию формирования у молодёжи потребности в здоровом образе жизни [7], что составляет цель данного исследования.

Важным понятием для нашего исследования является понятие «здоровый образ жизни». В своем исследовании мы придерживаемся определения, данного Б.Н. Чумаковым: [8]. «Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций».

Под адаптивной образовательно-оздоровительной средой мы понимаем организованную в ходе учебно-воспитательного процесса среду, которая обеспечивает психологически комфортные условия для формирования физической культуры личности, направлена на самопознание и саморазвитие сущностных сил и способностей человека на основе знаний и позволяет ему адаптироваться в сложных природных, общественных, социальных условиях за счёт ведения здорового образа жизни, обусловленного потребностью в нём и осознания его ценности для жизни и здоровья.

По исследуемой проблеме ведения ЗОЖ проводились многочисленные исследования.

Так, вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах Н.П. Абаскаловой, Н.А. Амосова, В.К. Бальсевича, Е.В.Бондаревской, Н.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К.Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

На основе анализа научной литературы мы пришли к выводу, что эффективными организационно-педагогическими условиями развития адаптивной образовательно-оздоровительной среды и формирования потребности в ЗОЖ являются: организация адаптивной образовательно-оздоровительной среды и комфортной психологической среды в семье и школе с учетом когнитивного, физкультурно-оздоровительного, коррекционного, оценочно-рефлексивного и деятельностного компонента в образовательно-оздоровительной работе; интеграция усилий семьи, школы, учреждений дополнительного образования в формировании ЗОЖ; общепрофессиональная подготовка учителей физической культуры, классных руководителей, знание ими методики формирования ЗОЖ, изучение реальных образовательных запросов родителей в отношении оздоровления детей и привлечение их к оздоровительной работе; постоянная диагностика состояния здоровья обучающихся (психолого-педагогическое медицинское и социальное сопровождение учащихся, коррекционная и реабилитационная работа по медицинским показателям каждого школьника; формирование личностных траекторий развития здоровья детей, включение учащихся в образовательно-оздоровительную и здоровьесберегающую деятельность; определение основных критериев сформированности культуры здорового образа жизни и применение инновационных форм и методов работы; внедрение адаптивных образовательно-оздоровительных технологий в учебном процессе, приводящих развивающуюся личность к осознанию умеренности, рациональности, полезности, долгосрочной перспективы повышения качества жизни в качестве личностной жизненной стратегии. Все эти условия отражены в содержании программы «Программа ЗОЖ» и спецкурсе «Здоровый образ жизни», модели (см. рис. 1.). Проведение констатирующего эксперимента состоялось на базе средних общеобразовательных школ № 16 и № 17 г. Черкесска, Правокубанской сош Карачаевского района, Октябрьской сош Прикубанского района. При проведении педагогической диагностики в указанных школах, нами были выявлены следующие основные аспекты, детерминирующие процесс формирования здорового образа жизни и оказывающие негативное влияние на формирование здорового образа жизни и ценностей здоровья:

– низкий уровень готовности к ведению здорового образа жизни, обусловленный социальными и психолого-педагогическими аспектами развития личности, в т. ч.

потребностно-мотивационными, что указывало на необходимость активизации работы по формированию потребности в ЗОЖ;

– наблюдалась низкая активность в изучении дисциплин естественно-научного цикла в учебной деятельности учащихся, в т. ч. недостаточность знаний о сути человеческой.

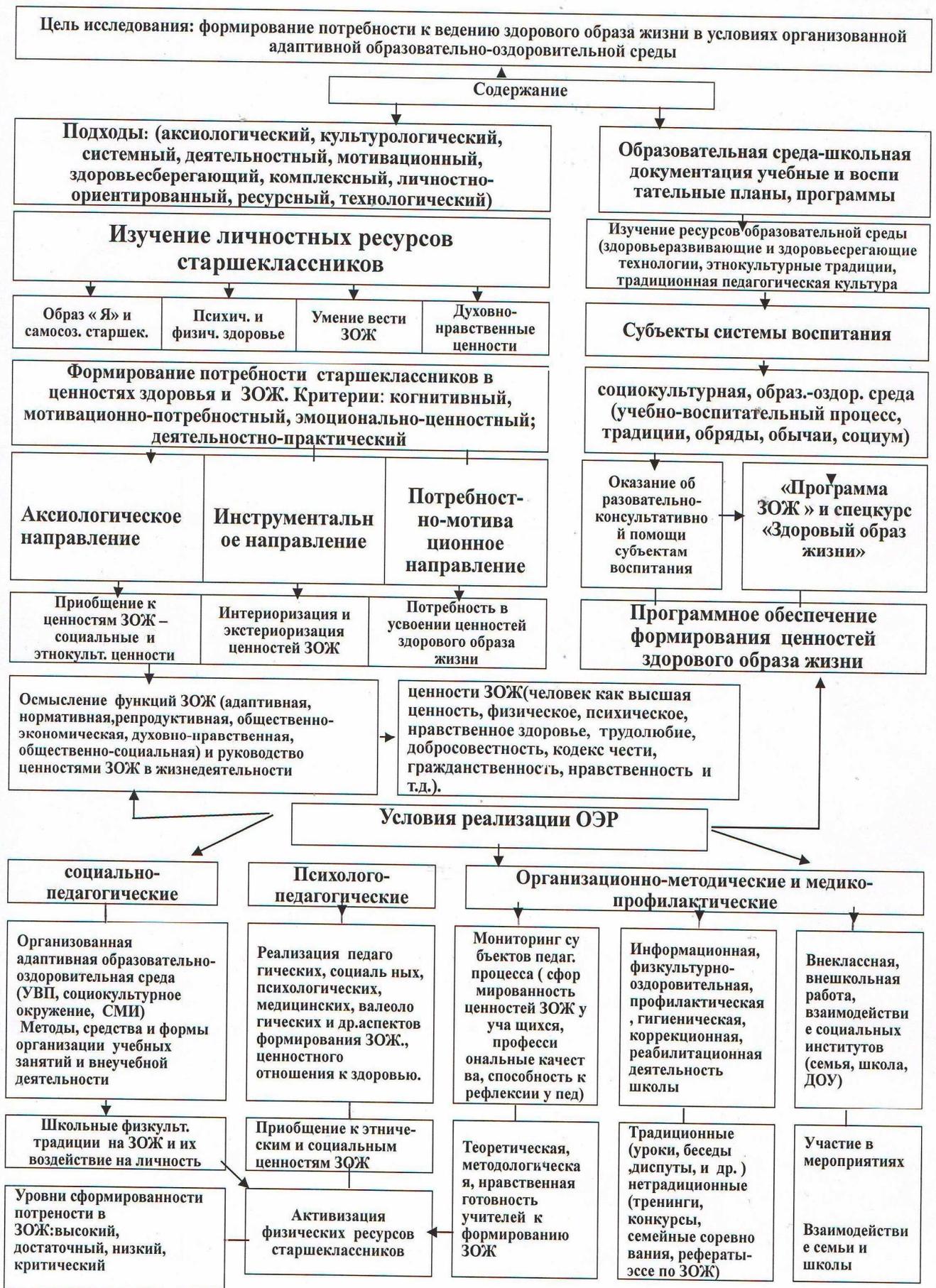


Рис. 1. Модель формирования потребности к ведению здорового образа жизни в условиях организованной адаптивной образовательно-оздоровительной среды

деятельности по самопознанию, самопросвещению, самоопределению, самодисциплинированию как основе жизненного успеха и долголетия;

– отсутствие чётко налаженной системы влияния адаптивной образовательно-оздоровительной среды на формирование готовности к ЗОЖ,

– отсутствие технологии, оказывающей воздействие на когнитивную и мотивационно-познавательную сферу личности, что, как правило, ведёт к снижению интереса к ЗОЖ, формированию потребности в нём.

Таким образом, возникают проблемы несоответствия уровня здоровья и требований к обучающимся из-за постоянного увеличения объема знаний и усложнения учебной информации в процессе обучения, что приводит к снижению качества обучения и образовательного процесса в целом и требует ведения здорового образа жизни, разумного режима дня как альтернативы существующей практике.

Учитывая опыт формирования в ЗОЖ во взаимодействии с этими факторами, мы пришли к выводу о том, что за последние годы существенно возрастают требования к укреплению и сохранению здоровья и психофизических возможностей старшеклассников, определены критерии (когнитивный, мотивационно-потребностный, эмоционально-ценностный; деятельностно-практический) и уровни – высокий, достаточный, низкий, критический, которые измерялись по степени усвоения учебного материала, мотивации, отношения к ценностям ЗОЖ, активного участия в здоровьесоздающих и здоровьесберегающих мероприятиях, акциях, праздниках, занятиях спортом и др.). В рамках проведенного диссертационного исследования, нами определено, что эффективность процесса формирования здорового образа жизни у старшеклассников в большей степени детерминирована наличием устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Тем самым, основным условием формирования здорового образа жизни стало обогащение теоретического и практического опыта старшеклассников о способах сохранения и укрепления здоровья. С этой целью в учебно-воспитательный процесс в рамках формирования здорового образа жизни включен спецкурс «Здоровый образ жизни».

Курс включал изучение следующих тем:

1 раздел – 5 часов: ***Проблемы развития физической культуры личности и социальный заказ общества в различные исторические эпохи***

2 раздел – 8 часов: ***Взгляды учёных, философов, общественных деятелей, педагогов на здоровый образ жизни***

3 раздел – 8 часов: ***Формирование ценностных ориентаций старшеклассников на ЗОЖ***

Все эти темы имели методическое сопровождение, собранный научный и научно-популярный материал, который использовался для проведения занятий по указанной тематике.

Если первые темы раздела № 1 можно проводить как беседы, так и в активной форме – в виде игры, то тематика третьего раздела требует в основном активных форм работы.

Курс постепенно усложняется от темы к теме, показывая уровень возрастающих требований к личности, обусловленных социальным заказом общества. Достижение цели опытно-экспериментальной работы по читаемому курсу предусматривало активное включение всех педагогов экспериментальных классов в реализации исследовательских идей. До начала введения курса с педагогами велись специальные беседы с целью интеграции усилий по формированию ценностной ориентации на ЗОЖ у старшеклассников, в особенности формирования ценностного представления о Человеке как высшей ценности, здоровье и здоровом образе жизни, роли в сохранении жизни на земле, в образовательном процессе при преподавании предметов естественнонаучного цикла, родного языка и литературы, истории России и КЧР, ЗОЖ и во внеклассной работе: кружках «Vita» – занимающегося вопросами валеологии, «Человек и Природа», «Мир чудес», круглых столов «Умеешь ли ты любить себя?», «Что такое здоровый образ жизни?», «Человек как создатель своего здоровья» и других. Это же направление воспитательной работы сохранялось при проведении Дней физической культуры и спорта, проходящих в школе. Классным руководителям рекомендовалось ввести в план воспитательной работы индивидуальную и коллективную деятельность по формированию указанных ценностных ориентиров, а учителям-предметникам активизировать познавательную деятельность учащихся путем введения инновационных технологий в образовательный процесс.

После проведения указанной опытно-экспериментальной работы, состоящей из таких направлений, как модернизация форм проведения учебных занятий с экологическим уклоном по биологии, химии, экологии и предметов НРК и реализации программы внеучебной работы – проведение факультативных занятий в рамках программы «Программа здорового образа жизни » и спецкурса «Здоровый образ жизни», заседаний кружка «Вита» и акций, проведённых этим кружком, приведенные выше показатели изменились следующим образом – из 472 учащихся:

- высокий уровень потребности в ЗОЖ показали: до эксперимента 72 чел. или 15,25 %; после – 126 чел или 26,69%;
- достаточный – 150 чел. или 31,17 %; после – 179 чел или 37,92 %;
- низкий – 124 чел. или 26,27 %; после – 85 чел или 18,0 %;
- критический – 126 чел. или 26,69 %. после – 75 чел или 15,88 %.

Как видно из приведённых данных, существенно увеличился процент тех старшеклассников, которые по критериям и показателям вышли на высокий и достаточный уровень сформированности потребности в ЗОЖ у старшеклассников, а число тех, кто относился к низкому и среднему уровню, значительно снизился. В контрольных группах результаты практически не изменились, что доказывает оптимизацию этого процесса учащимися под руководством учителей-предметников и классных руководителей.

Результаты проведённого исследования позволили сделать следующие выводы и заключения:

1. Выступая в качестве социального конструкта, адаптивная образовательно-оздоровительная среда аккумулирует наиболее важный социальный опыт, направленный на сохранение и развитие здоровья, транслирует его подрастающему поколению, обеспечивает усвоение знаний о личной физической культуре, ценностях здоровья, методиках оздоровления.

2. При организации работы по формированию потребности в здоровом образе жизни у старшеклассников в условиях адаптивной образовательно-оздоровительной среды в школе необходимо учитывать психолого-педагогические особенности личности, создавать благоприятные психолого-педагогические условия для развития ценностного отношения к здоровью во взаимосвязи следующих компонентов:

– когнитивного (учебная и внеучебная работа; специально организованные и самостоятельные виды занятий ФК; групповые и индивидуальные; теоретические, методические и практические предпосылки формирования потребности в ЗОЖ);

– физкультурно-оздоровительного, вовлекающего в виды активного здоровьесформирования (физические и дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, саморегуляция, питание и т.д.);

– коррекционного, обеспечивающего контроль и коррекцию формирования потребности в ЗОЖ в условиях адаптивной образовательно-оздоровительной среды школы, рефлексию учителей и педагогов;

– оценочно-рефлексивного, обеспечивающего контроль и оценку результатов формирования потребности в ЗОЖ.

3. Наиболее эффективными формами учебно-воспитательной работы по формированию потребности в здоровом образе жизни у старшеклассников в условиях адаптивной образовательно-оздоровительной среды явились кружковая и секционная работа, введение как индивидуальных, так и интерактивных форм работы, таких как: тренинги, «мозговые штурмы» и массовые – «День семьи», соревнования, спортивные праздники, праздники национальных видов спорта – борьба, борьба на поясах, джигитовки, а также народные забавы-кидание камня на дальность и др.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Моё мировоззрение // Вопросы философии. – 1992. - №6.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая Гвардия, 1979. – 192 с.
3. Гальперин Г.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. – М., 1985. – 233 с.
4. Гальперин С.В. Мое мировидение. Курс лекций. – М.: Издательство Российского открытого университета, 1992. – С. 81.
5. Казначеев В.П. Основы общей валеологии. Учебное пособие. – М.-Воронеж: Изд-во НИПКРО, 1999. – 49 с.
6. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М.: Мысль, 1987.– 270 с.
7. Лубышева Л.И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни. /Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование. – Томск, 1996. – С. 61-100.
8. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – С. 27.

Рецензенты:

Айбазова М.Ю., д.п.н., профессор психологии и педагогики ФГБОУ ВПО СевКавГГТА, начальник отдела организации сопровождения научных исследований, г. Черкесск.

Батчаева Х.Х.-М., д.п.н, профессор кафедры педагогики и педагогических технологий КЧГУ им. У.Д. Алиева, г. Карачаевск.