

В. В. Борщенко, канд. пед. наук, доцент

Государственное учреждение «Южноукраинский национальный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», Одесса, Украина, bolomsa74@ukr.net

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Социально-экономические преобразования в Украине, глобальный экологический кризис актуализировали проблему сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья подрастающего поколения. Это поставило перед общеобразовательной школой задачу создания условий развития учащихся, способствующих утверждению здорового образа жизни, гармонизации их взаимоотношений с окружающей средой [2, с.122].

В Целевой комплексной программе "Физическое воспитание – здоровье нации" поставлена задача обеспечить переориентацию физкультурно-спортивной отрасли на укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, физической культуры и спорта, формирование у граждан Украины потребности в физическом самосовершенствовании.

Неудовлетворительное состояние здоровья молодежи обусловлено падением общественной морали, значительным социальным расслоением населения, сложной криминогенной ситуацией, коммерциализацией половых отношений, ранним началом половой жизни, негативным влиянием средств массовой информации.

Изучение и анализ научной литературы указывают на недостаточность исследования проблемы формирования здорового образа жизни учащихся 7-8 классов. Необходимость поиска педагогических условий и путей решения этой проблемы и обусловили выбор темы нашего исследования [5, с.32].

Цель исследования – обобщить опыт работы учителей по формированию здорового образа жизни учащихся основной школы в процессе воспитания.

Методологической основой исследования является положение о единстве природы, человека и общества, современные разработки личностно-ориентированного образования, философские и медико-биологические положения о взаимозависимости физического, психического, социального и духовного здоровья; научные представления о сущности и закономерности развития подростков; психолого-педагогические положения по воспитанию здорового образа жизни личности; концептуальные основы педагогической науки о сущности и принципах национального и валеологического воспитания в Украине.

Проблема сохранения здоровья имеет давние традиции в истории развития человечества. Хорошо известно, что сохранение здоровья в его первоначальном виде практически невозможно (через ряд внешних и внутренних факторов и естественного физиологического процесса старения человека). На современном этапе существования человечества появилось множество новых факторов, которые приводят к разнотемповым разрушающим процессам в организме человека.

Учитывая современные жизненные реалии (стремительное распространение наркомании и инфицирования ВИЧ, ослабление воспитательной функции семьи и ответственности родителей за воспитание детей, отсутствие достаточного количества педагогов, практических психологов и социальных работников, владеющих новыми технологиями практической профилактической работы) это направление воспитания требует пристального внимания и внедрение современных методов и подходов [4, с.75].

Сегодня важным и перспективным является задача сохранения, укрепления здоровья учащихся, как с помощью организации и осуществления личностно -ориентированного педагогического процесса с учетом основных валеологических принципов, так и воспитания осознанного отношения к собственному здоровью как к высшей индивидуальной и общественной ценности.

Мировая наука разработала целостный взгляд на здоровье как феномен, интегрирующий по крайней мере четыре его сферы или составляющие - физическую, психическую (умственную), социальную (общественную) и духовную. Все эти составляющие неотъемлемы друг от друга, они тесно взаимосвязаны и именно вместе, в совокупности, определяют состояние здоровья человека. Для удобства изучения феномена здоровья наука дифференцирует понятие физического, психического, социального и духовного здоровья.

Современное образование - это значительно больше, чем обучение письму и чтению, это более сложное явление, чем передача определенного набора информации и знаний. Современное высококачественное образование - это личностно- ориентированное развитие человека, формирование самосознания, системы норм и ценностей, навыков общения и принятия решений, умений управлять своими желаниями и действиями других, преодолевать препятствия, противостоять давлению со стороны других; это приобретение привычек, необходимых для успешного интегрирования молодых людей в общественные отношения и самостоятельную жизнь [7, с. 151].

Итак, образование в области здоровья должно сочетать усвоение необходимых знаний, формирование осознанного отношения и конкретных навыков, необходимых для позитивного поведения, сохранения и развития здоровья. Именно эта триада "знание - отношение - навыки (включая жизненные навыки)" определяет содержание обучения в области здоровья на основе навыков.

Школа должна играть ведущую роль в создании условий для получения детьми и подростками знаний, формировании отношений и выработке навыков, необходимых для защиты собственного здоровья. Образование помогает подросткам и молодежи идентифицировать факторы, влияющие на их выбор в отношении рискованного поведения и далее - на состояние их здоровья.

Залогом достижения высоких показателей эффективности формирования здорового образа жизни является правильная организация просветительской деятельности и учета психолого-педагогических и физических особенностей учащихся [3, с. 84].

Рассмотрим психолого-педагогические особенности детей в соответствии с возрастной периодизацией, принятой в отечественной педагогике и психологии.

Подростковый возраст (учащиеся основной школы) охватывает период развития ребенка от 11 до 15 лет. Он является органическим продолжением младшего школьного возраста и одновременно отличается от него. Этот период называется переходный, поскольку в это время в развитии ребенка происходит переход от детства к юности в физическом, психическом и социальном отношениях. Ярко проявляется стремление к проявлению своего "Я", свойственных взрослому, форм поведения, интенсивного становления качеств ума, чувств, воли, желаний.

Подросток имеет некоторые черты взрослого, но он не взрослый, пытается осмыслить свои стремления, действия, как это делают взрослые, но делает это своеобразно, по-детски. В подростковом возрасте ребенок пытается как бы слепо копировать взрослых, подражать их поведению, поступкам, манере. Всем давно известна зависимость поведения подростков от «ритуалов» своего близкого окружения, которая доходит до стадности. Поэтому очень важным фактором их воспитания является среда, окружающая их. Формирующаяся личность как бы поглощает извне компоненты, на которых впоследствии строится ее внутренний мир. В такой период жизни ребенок является наиболее уязвимым, в отношении пагубных привычек, и одновременно лучше воспринимает и переосмысливает новую информацию, отказывается от опеки взрослых. От подростка требуется ответственность за свои поступки [1, с. 70].

Физическое развитие ведет к появлению новых потребностей. Подросткам свойственны группировки, чаще всего - уличные компании, которые, как правило, ничем не занимаются, главная их функция - развлечения. Именно таким компаниям присуща ранняя алкоголизация. Там чаще всего придерживаются правила: думать, поступать "как все". Истиной считается то, что принято друзьями.

Организм подростка находится в несбалансированном и негармоничном состоянии. Именно это способствует быстрому привыканию к алкоголю и другим вредным факторам для организма. Зависимости у подростков возникают на много быстрее, чем у взрослых и приводят к различным нарушениям во всем организме.

Часто встречаются случаи отравлений среди подростков, которые являются следствием их неосведомленности и нехваткой средств. Бывают случаи, когда к нежелательным последствиям приводят дозы, количество спиртного - подросткам свойственно переоценки своих возможностей, слепое копирование героев из фильмов, стремление выделиться из группы сверстников, показать свою взрослость. В таких случаях, когда организм не способен переработать такое количество вредных веществ, чаще всего не выдерживают сердце и печень.

Система образования в отрасли здоровья должна учитывать все возрастные особенности учащихся. Основным видом деятельности в подростковом возрасте остается учеба. Учителя, работающие с такими учениками, прилагают немало усилий, чтобы убедить их, заставить прислушиваться к шокирующим факторам статистики, обратить внимание каждого из них на свое здоровье, на его сохранение, ценность и факторы, которые разрушают полноценную жизнь молодежи. На основе постепенного формирования положительного отношения к здоровому образу жизни складывается негативное отношение к алкоголю, табаку, наркотическим веществам, осмотристельность к венерическим заболеваниям. Именно поэтому перед педагогами стоит задача представлять информацию и способствовать формированию ряда навыков, которые в дальнейшем станут почвой к формированию осознанного здорового образа жизни [4, с. 232].

Насущная необходимость и актуальность формирования у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни подтверждается различными теориями, которые объясняют механизмы социально-психологического развития детей и подростков. Так, в частности, теории развития детей и подростков констатируют, что в возрасте от 6 до 15 лет закладываются навыки и привычки, поскольку именно в этом возрасте дети учатся мыслить абстрактно, оценивать последствия своих действий, принимать решения, появляется интерес к лицам противоположного пола. Кроме того, социальные отношения в этот возрастной период становятся более сложными. Подростки ищут ответов и объяснений той информации, которую они получают из разных источников, начинается формирование индивидуальных ценностей и правил равновесия между личными интересами и интересами других людей.

Теория развития способностей отмечает, что в процессе развития навыков или решения проблем люди используют свои способности по-разному. Поэтому необходимо использовать различные учебные методы, привлекать различные стили обучения с опорой на сильные стороны характера учащихся. Отмечается, что управление эмоциями и способность понимать свои чувства, а также чувства других очень важны для развития человека, и подростки могут научиться этому, так же как они учатся читать и считать. Очень важным является использование школьной среды для изучения вопросов, выходящих за рамки традиционных школьных предметов, поскольку возможности обучения социальным навыкам за пределами школы весьма ограничены.

Теория социального познания и социально-когнитивная теория отмечают, что дети учатся поведенческим аспектам через формальный процесс обучения и через наблюдение. Формальный процесс обучения включает в себя то, как родители, учителя и другие авторитетные люди учат детей вести себя, а наблюдение - это то, что молодые люди непосредственно видят, наблюдая поведение сверстников и взрослых. Учитывая это важно сочетать процессы моделирования, наблюдения и социального взаимодействия. Учителя,

родители и другие взрослые (в том числе персонажи кино и телефильмов) выступают примером (образцом), определяют стандарты поведения.

На основе теории проблемного поведения сделан вывод о том, что поведение ребенка является результатом сложных взаимоотношений между субъектами и объектами. На поведение человека влияют социальные ценности, убеждения и отношения, а также восприятие его поведения друзьями и семьей. Поэтому навыки критического мышления, эффективной коммуникации и переговоров - важные аспекты образования в области здоровья.

Теория социального влияния утверждает, что подростки практикуют рискованные модели поведения (ранние половые отношения, курения), поскольку на них "давит" окружение и сверстники. Поэтому лучше рассказать ребенку как можно раньше, с какими формами давления он столкнется, и помочь выработать умение им противостоять. Отсюда следует, что простое информирование о негативных последствиях вредных для здоровья привычек не дает ожидаемого результата, необходимо скорее учить распознавать ситуации риска и уметь сопротивляться втягиванию в такие ситуации.

Теория когнитивного решения проблем доказывает, что формирование навыков решения проблем с самого раннего возраста способствует более плодотворному общению детей, умению держать эмоции под контролем, защитить себя от негативных воздействий, не теряя связи с ровесниками [6, с.217].

Теория сопротивления (гибкости) называет источники защиты лиц от риска и преодоления вредных привычек. К внутренним источникам защиты относятся самоуважение и уверенность в себе, склонность брать на себя ответственность за свои поступки и наличие цели в жизни. К внешним источникам защиты относятся: семья, придерживающаяся определенных ценностей, но не наказывая ребенка, неупотребление алкоголя членами семьи подростка и сильная привязанность к сообществу ровесников.

Теория ступенчатого изменения поведения описывает этапы, когда человек рассматривает возможность изменения поведения: предыдущих размышлений (еще нет желания изменения поведения), направленных размышлений (имеется намерение изменения поведения), подготовки (имеется намерение к изменениям в ближайшее время), действие (изменение поведения продолжительностью до 6 месяцев), поддержка (сохранение желаемого поведения более 6 месяцев и до нескольких лет) и прекращения (желательное поведение становится постоянной практикой). В процессе обучения важно понимать этапы, на которых находятся ученики, позволяет формировать отношение, мотивации и личный опыт, учитывая их ожидания.

Из-за специфичности формирования здорового образа жизни специалисты рекомендуют для обучения так называемые интерактивные методы. Теория социального обучения теоретически обосновывает особенности методики активного обучения. В частности, трудно не согласиться с тем, что дети учатся как из запланированного учебного материала, так и по наблюдению за своим окружением. Поэтому процесс обучения определенной практического навыка должен воспроизводить естественный для ребенка процесс обучения: дети сначала усваивают определенные нормы, а впоследствии - корректируют свое поведение в зависимости от последствий собственных действий и реакции на их поведение других людей. Поведение усиливается положительными или отрицательными последствиями, которые ученик непосредственно видит или чувствует. Лучше запоминаются такие модели поведения, когда люди мысленно или в реальной практике используют смоделированные образцы поведения. Итак, воспитание является эффективным, если это не противоречит положительной реакции окружения в отношении ребенка, то есть когда ребенок видит в жизни то, что не противоречит информации, полученной в школе.

Специалистами выделено ряд навыков, которые необходимо формировать, чтобы достичь положительных результатов в формировании бережного отношения к своему здоровью. Существуют различные подходы и определения по группировки ключевых навыков по категориям. Несмотря на распределение навыков по категориям, большинство из них взаимосвязаны, а некоторые даже можно формировать одновременно в процессе обучения.

Приведенные навыки являются базовыми в достижении положительной мотивации учащихся на здоровый образ жизни. Педагог, в современном обществе, часто имеет большую возможность влиять на подростка, чем родители. Это обусловлено занятостью родителей, ограниченностью в общении из-за нехватки свободного времени, отсутствием специальных знаний. Таким образом, все больше и больше учителя становятся ответственными за здоровье детей [7, с. 187].

Перед педагогами стоит задача формирования позитивного отношения учащихся к здоровью, прогнозирования склонностей учащихся через общение с ними, ознакомление с условиями жизни ребенка, выяснения особенностей семейного воспитания.

Действенное влияние на эффективность воспитания у учащихся здорового образа жизни имеют психолого-педагогические условия:

- обеспечение положительной мотивационной настройки учителей и учеников на организацию жизнедеятельности на основе здорового образа жизни;
- формирование ценностных ориентаций школьников на здоровый образ жизни;
- построение системы воспитания здорового образа жизни подростков средствами физкультурно-оздоровительной деятельности на основе приоритета потребностей и интересов личности.

Эффективность процесса воспитания у подростков здорового образа жизни зависит от педагогических условий:

- гуманизации учебно-воспитательного процесса в школе, которая заключается в признании ученика его прав на выбор видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществление личностно-ориентированного подхода;
- реализации субъект-объектной парадигмы воспитания, которая рассматривает формирование здорового образа жизни как взаимодействие, сотрудничество и сотворчество заинтересованных сторон;
- соблюдение принципа природосообразности, учета типологических, возрастных и половых особенностей школьников;
- осуществление учебно-воспитательного процесса на основе диагностического подхода, который предусматривает изучение уровней познавательной активности, обученности, физического развития, способности к обучению и самосовершенствованию;
- интегрированного подхода, взаимопроникновения и взаимодополнения образовательных звеньев по содержанию и педагогическим технологиям, способствующих формированию у подростков целостного представления о физической культуре личности, здоровье и здоровом образе жизни;
- осуществление дифференцированного подхода к процессу формирования знаний;
- обеспечение взаимосвязи и синтеза процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития;
- внедрение новых технологий воспитания, современных подходов к подбору средств, методов и способов организации деятельности школьников на основе здорового образа жизни;
- оптимального сочетания методов воспитания здорового образа жизни с воздействием на сознание, чувства и волю школьников;
- целенаправленного формирования у подростков знаний и умений самопознания, саморазвития и повышения резервов своего здоровья средствами физической культуры;
- соблюдение единства и преемственности педагогических требований, действий и оценок в процессе воспитания здорового образа жизни подростков.

Список использованных источников

1. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 68-75.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни: пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнбер. - М.: Мир, 1999. – 368 с.
3. Брехман, И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И. И. Брехман. - Л.: Наука, 1987. – 125 с.

4. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. - М. : Вече, 2001. - 461 с.
5. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. У Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / Челяб. гос. ун-т. - Челябинск, 2015. - С. 31-34.
6. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины: критический анализ / Ю. П. Лисицын. - М.: Медицина, 1982. - 362 с.
7. Яхнин, М. В. Здоровье молодёжи / М. В. Яхнин. - М. : Владос, 2013. - 214 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ