

УДК 371.035:048

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Торыбаева Ж.З., Лаханова К.М., Дуйсенова Ж.К.

*Международный казахско-турецкий университет имени А. Ясауи,
Туркестан, e-mail: zhamilyazahan@mail.ru*

В статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников. Важнейшим направлением поиска путей решения проблемы в сложившихся условиях является применение инновационных технологий, которые предусматривают формирование умений, навыков и отношений, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, мотивируют на здоровый образ жизни, принятие его ценностей и способствуют выработке адекватного поведения личности. Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и разработке методики внедрения инновационных педагогических технологий. Основываясь на полученных результатах, авторами сделан вывод, что внедрение инновационных технологий формирования здорового образа жизни школьников представляет собой активный управляемый процесс, который требует определенной организационной обеспеченности, подготовленности его участников и осуществляется поэтапно, обусловленный спецификой взаимодействия социальных институтов воспитания. Системное внедрение возможно на основе уровневого подхода к управлению с учетом содержания его этапов.

Ключевые слова: здоровье школьника, здоровый образ жизни, педагогические технологии, социальные институты воспитания, внедрение технологий здорового образа жизни

PROBLEMS OF INTRODUCTION OF TECHNOLOGIES OF FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

Torybaeva Z.Z., Lakhanova K.M., Duysenova Z.K.

A. Yasawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, e-mail: zhamilyazahan@mail.ru

This article deals with the questions of healthcare and health promotion of schoolchildren. More important direction in searching the ways of problem solution in existing conditions is application of innovative technologies which are providing for formation of abilities, habits and relations for recognition and evaluation of own health; motivating healthy life-style, accepting its values and favoring the draw up of personal behavior. The purpose of the research consists of the theoretical basis and methods development of adoption of innovative pedagogical technologies. Relying the results authors made decision that adoption of innovative technologies of schoolchildren's healthy life-style is active controlled process. This process needs definite organizational provision, qualification of its participants and is realized step-by-step due to specific interaction of social educational institutes. They drew a conclusion that systemized adoption is possible on the base of level approach to management with a glance of its phase content.

Keywords: schoolboy's health, healthy lifestyle, pedagogical technologies, social educational institutes, application of healthy lifestyle technologies

Здоровье – необходимая предпосылка полноценной жизнедеятельности человека и развития общества в целом. Не случайно, поэтому формирование здорового образа жизни каждого гражданина является приоритетным направлением государственной политики, о чем свидетельствуют законодательные документы РК: Стратегия развития Казахстана до 2030 года, Указ Президента РК «О первоочередных мерах по улучшению состояния граждан РК, Постановление Правительства РК «Концепция здорового образа жизни», законы «Об образовании», Комплексная программа воспитания в организациях образования и др. [3; 4; 6; 8].

Бесспорно, что основы здорового образа жизни (ЗОЖ), выработку потребности в соблюдении его норм и принципов необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе. Именно в этом возрасте, являющемся сензитивным периодом для ценностного принятия норм здорового

образа жизни, формируются личностные качества, основы нравственности, социальные установки, привычки, отношения, в том числе к здоровью, ЗОЖ [7; 9].

Однако в реальной практике обучения, в результате освоения многих новшеств, включаемых сегодня в содержание образования, возникают различные отклонения в состоянии здоровья школьников, обусловленные как физиологической усталостью, так и психоэмоциональными перегрузками [2]. Отсюда и многочисленные хронические заболевания, нарушения психики и нервные стрессы у обучаемых. Так, данные национального центра проблем формирования здорового образа жизни позволяют утверждать, что существующая система обучения не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую содействуют его ухудшению [1]. Пагубное влияние на состояние здоровья подрастающего поколения оказывают также раннее приобщение школьников к никотину, алкоголю, наркотикам, что в целом влияет на

дальнейшую социальную дееспособность, трудовую продуктивность, социальные контакты, рождение здорового потомства.

Отсюда важнейшим направлением поиска путей решения проблемы является изменение общей парадигмы: переход от узкой ориентации лишь на сохранение и укрепление здоровья, на более широкое внедрение инновационных педагогических технологий, предусматривающих формирование умений, навыков и отношений, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, мотивирующих на здоровый образ жизни, принятие его ценностей и способствующих выработке адекватного поведения здоровой личности.

Вместе с тем проведенное нами теоретическое исследование показывает, что необходимым условием эффективного внедрения инновационных технологий формирования здорового образа жизни школьников является организация взаимодействия школы, семьи и общественности. Ведущая роль в организации и осуществлении этого процесса отводится школе, которая является важнейшим институтом общественного воспитания подрастающего поколения [5; 10].

Поэтому целью опытно-экспериментальной работы мы поставили проверку эффективности разработанной нами методики внедрения инновационных педагогических технологий, в ходе которого нами была организована подготовка педагогического коллектива школ № 1, № 20, № 39 г. Шымкента к внедрению педагогических технологий формирования здорового образа жизни школьников. На педагогическом совете мы ознакомили педколлективы школ с результатами констатирующего эксперимента: отсутствием высокого уровня проявления здорового образа жизни у учащихся, наличием в основном низкого уровня, что обусловлено отсутствием ярко выраженного стремления к соблюдению его норм и принципов; наличием низкого уровня умений и навыков самоорганизации, адекватно аспектам здорового образа жизни; а также состоянием взаимодействия школы, семьи и общественности по применению новых педагогических технологий формирования здорового образа жизни: минимальной степенью его организации, состоянием подготовленности субъектов взаимодействия по применению технологий ЗОЖ, что в целом обуславливает необходимость корректировки процесса внедрения педагогических технологий формирования здорового образа жизни школьников. Помимо этого, мы ознакомили учителей школы с возможностями составляющих микросреду школы – ее микрорайона социальными институтами

по внедрению инновационных технологий формирования здорового образа жизни учащихся; их ресурсами включения школьников в разнообразные виды деятельности, адекватных аспектам здорового образа жизни; а также предложили проведение спецкурса «Методика внедрения инновационных технологий формирования здорового образа жизни школьников».

С целью определения эффективности проведенной работы с педагогами школы нами было предусмотрено проведение систематических наблюдений за работой учителей, изучение школьной документации, посещение уроков, классных часов, изучение и анализ поурочных планов, планов воспитательных мероприятий, анкетирование учителей и школьников, беседы, интервьюирование и другие методы исследования деятельности педагогов школы и учащихся. Результаты нашего исследования свидетельствуют о возрастании уровня валеологической подготовленности учителей: знаний сущности формирования здорового образа жизни школьников, его составляющих, аспектов, критериев и показателей ЗОЖ школьников; методической подготовленности учителей: знаний сущности инновационных технологий, их классификации, методики применения в процессе взаимодействия с родителями и общественными воспитателями, педагогических умений применения инновационных технологий формирования здорового образа жизни в процессе организации учебной и внеучебной деятельности школьников.

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживает творческий подход учителей младших классов по использованию технологий приобщения школьников к здоровому образу жизни, его нормам, ценностям через использование дидактических игр, сказкотерапии, ритмотерапии, ролевых игр. Например, на уроках познания мира в 3 классе при изучении темы «Органы зрения» учащиеся в ходе дидактической игры «Мои добрые помощники» в игровой и доступной форме ознакомились с упражнениями, направленными на укрепление различных групп глазных мышц, профилактику остроты зрения и предупреждения близорукости.

Следует отметить, что при моделировании образовательного процесса педагоги старались максимально реализовать весь спектр возможностей валеологических педагогических технологий. Поскольку данные технологии дают ребенку уникальную возможность выбора форм, методов, способов, темпа учебной деятельности в соответствии с его возможностями и способностями; направлены на активизацию личност-

ных, потенциально имеющих природных возможностей, обеспечивают рефлексию опыта самопознания и саморазвития. Так, например, на уроках биологии, химии, географии учителями посредством применения технологии дебатов было предусмотрено включение учащихся к подготовке проектов по вопросам сохранения и укрепления здоровья, к оформлению стенных газет, методических уголков, рекламных роликов по факторам здорового образа жизни, его аспектов. Например, на уроках ОБЖ, дети учились правилам составления индивидуального меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологической потребности организма. Навыки безопасного, рационального питания также свое дальнейшее развитие имели на уроках биологии при изучении тем в седьмом классе «Корень, удобрения», «Побег, видоизменение побегов». Значение витаминов в жизни человека рассматривалось в рамках таких тем, как «Семейство розоцветных», «Семейство мотыльковых» (седьмой класс), «Пищеварение», «Обмен веществ и энергия» (девятый класс). Вопросы гигиены питания также уделялось внимание на уроках химии в восьмом классе (тема «Вода, растворы, основания»). Проблема загрязнения среды пестицидами, тяжелыми металлами стала темой исследовательского проекта учащихся на уроках химии в девятом классе, например: «Азот и фосфор», «Общие свойства металлов».

Реализация проектной технологии во внеучебное время предполагала работу над проектами: «Познай себя!» (пятый-шестой классы); «Я и моя семья», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (седьмой класс); «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (седьмой-восьмой классы); «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (девятый класс).

Система проектов была организована по следующей схеме: определение темы, цели и задачи проекта; выполнение работы (2–3 месяца); предзащита с целью выявления уровня понимания и владения материалом, а также выработки умения понимать вопросы и отвечать на них; защита проектов на общешкольной конференции. Приведем несколько примеров.

В проекте «Правила дорожного движения на нашей улице» принимали участие учащиеся первых-пятых классов, их родители, целью которого была выработка безопасного маршрута для каждого ученика. В процессе выполнения данного исследовательского задания ученики совместно с родителями изучали дорожно-

транспортную обстановку на улицах, прилегающих к школе, определили места, наиболее опасные для жизни и здоровья, выявили опасные участки трассы, определили собственный безопасный маршрут движения.

В итоге работы была разработана карта местности с нанесенными на нее опасными для пешехода местами движения и схемой безопасного движения, созданная учениками с помощью их родителей. Участниками проекта «Как организовать правильное питание» были учащиеся третьих-четвертых классов, их родители. Данный проект предусматривал организацию совместно с родителями цикла занятий, обучающих детей правильному питанию с целью сформировать у школьников представление о необходимости заботы о своем здоровье, важности правильного питания. Итогом проекта были организованные игры «Секреты здорового питания», «Кулинария здоровья», праздник «Школьное кафе».

Также интересным был проект: «Организация двигательной активности младших школьников на переменах», в котором приняли участие учащиеся десятых-одиннадцатых классов. В процессе его выполнения старшеклассники научились подбирать физические упражнения для учеников начальной школы, которые способствуют снятию напряженности мышц, утомляемости, обеспечивают двигательную активность младших школьников во время перемен.

В процессе исследовательской работы по проекту «Изучение влияния витаминов на организм человека», его участники: учащиеся восьмых-девятых классов научились правильно оценивать состояние своего здоровья, находить причины плохого самочувствия; разработали тест-определитель признаков авитаминоза; проводить тестирования в классе, анализировать проявления недостаточности в организме некоторых витаминов.

В целом, изучение свойств витаминов и эксперимент по их применению, а также выявление факторов, влияющих на самочувствие и успеваемость, связанных с авитаминозом, помогли школьникам и их родителям выработать рекомендации по правильному использованию витаминов.

Так как валеологические технологии способствуют нейтрализации психогенных стрессовых факторов, в этих целях учителями были реализованы возможности музыкотерапии. При этом музыкальные произведения подбирались в соответствии с воздействием на те или иные функции: расслабление мышц, общую активизацию, регуляцию ритма сердечных сокращений, а также в целях воздействия на

эмоциональное состояние учащихся: при переутомлении, нервном напряжении, меланхолическом настроении, при снижении внимания, для снятия раздражительности и т.д. Особенно высоких показателей улучшения здоровья и общего самочувствия учеников педагогами школы были получены при использовании казахских народных мелодий, кюев, построенных на межладовых интонациях, синхронных организму растущего человека. В целях профилактики рецептурных органов, в частности слухового аппарата и зрения, в школах № 1 и № 39 г. Шымкента учителя использовали ритмотерапию в целях настройки учащихся на рабочую обстановку, установления определенного ритма деятельности, соответствующего учебному процессу. На переменах включают легкую музыку, а после трудных уроков – бодрящие, темповые музыкальные мелодии, например: Кюи «Серпер», «Адай» Курмангазы, «Саржайлау» Таттимбета, «Анама» Т. Момбекулы, «Хафиз» А. Енсепова, «К Элизе» П.И. Чайковского, «Лунная Соната» Л. Бетховена, музыкальные новинки или шлягеры.

Из высказываний школьников, полученных в результате исследования, можно сделать вывод о том, что им на уроке интересно, потому что учителями применяются различные технологии, посредством которых они научились объективно оценивать свое самочувствие, составлять меню рационального питания, вести себя и оказывать помощь другим людям в экстремальных ситуациях.

Изучение и анализ проведенной работы педколлектива школы по использованию инновационных технологий формирования здорового образа жизни школьников позволяет сделать вывод, о том, что она способствовала повышению уровня знаний учащихся составляющих и аспектов ЗОЖ, умений их применять в повседневной жизнедеятельности, роста показателей приобщенности школьников

к здоровому образу жизни. О качественной стороне произошедших изменений деятельности педагогов школы по внедрению инновационных технологий формирования здорового образа жизни учащихся мы можем судить на основе обработки материалов, проведенного исследования со школьниками.

В экспериментальной работе принимали участие 1080 школьников. Из них – 325 школьников младших классов (158 учащихся составили контрольную, 167 – экспериментальную группу), 481 школьник-подросток (239 учащихся составили контрольную, 242 школьника – экспериментальную группу) 274 старшеклассник (134 учащихся составили контрольную, 140 – экспериментальную группу). В ходе экспериментального изучения результаты приобщенности школьников к здоровому образу жизни подвергались как качественному анализу, так и количественному анализу т.е. использовались математико-статистические методы (в частности, «хи-квадрат критерий»).

Обработав материалы проведенного нами «среза» на данном этапе (таблица), мы можем сделать вывод, что после проведения опытно-экспериментальной работы наблюдается тенденция к изменению в соотношении уровней приобщенности учащихся к здоровому образу жизни в сторону увеличения; количество школьников с высоким уровнем сформированности данного качества увеличилось по сравнению с данными исходного среза – (младшие школьники: с 9 до 17,5%; подростки: с 8,7 до 16,9%; старшеклассники: с 7,9 до 16,5%). Положительная динамика отмечена также в отношении к среднему уровню (у мл. школьников: с 43,2 до 46,8%, у подростков: с 44,9 до 46,3%; у старшеклассников: с 44,2 до 46,1%), сократилось количество школьников с низким уровнем (младшеклассники: с 47,8 до 35,7%; подростки: с 46,4 до 36,8%; старшеклассники: с 47,9 до 37,4%).

Изменение уровней приобщенности учащихся к здоровому образу жизни

| Возрастная категория | Название уровня | Результаты «срезов», % | | | |
|----------------------|-----------------|------------------------|------|--------------------|------|
| | | до эксперимента | | после эксперимента | |
| | | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| Младшие школьники | низкий | 47,8 | 46,8 | 35,7 | 45,7 |
| | средний | 43,2 | 44,1 | 46,8 | 44,7 |
| | высокий | 9,0 | 9,1 | 17,5 | 9,6 |
| Подростки | низкий | 46,4 | 46,0 | 36,8 | 44,1 |
| | средний | 44,9 | 45,3 | 46,3 | 46,7 |
| | высокий | 8,7 | 8,7 | 16,9 | 9,2 |
| Старшеклассники | низкий | 47,9 | 47,1 | 37,4 | 46,0 |
| | средний | 44,2 | 44,8 | 46,1 | 45,1 |
| | высокий | 7,9 | 8,1 | 16,5 | 8,9 |

Положительные результаты выполненного «среза» объясняются тем, что применение различных видов инновационных технологий обеспечивают систематизацию знаний школьников относительно составляющих здорового образа жизни, становление субъективного опыта умений и навыков в связи с правильным пониманием ими аспектов здорового образа жизни.

Итак, на основании разработанных теоретических положений и полученных в ходе опытно-педагогической работы данных можно сделать следующие выводы: внедрение инновационных технологий формирования здорового образа жизни школьников в процессе взаимодействия социальных институтов воспитания является необходимым условием эффективного решения проблемы – сохранения и укрепления здоровья школьников, их приобщения к здоровому образу жизни. Вместе с тем, внедрение инновационных технологий формирования ЗОЖ школьников представляет собой активный управляемый процесс, который требует определенной организационной обеспеченности, подготовленности его участников и осуществляется поэтапно, обусловленного спецификой взаимодействия социальных институтов воспитания. Системное внедрение возможно на основе уровневого подхода к управлению с учетом содержания его этапов. Результат применения технологий ЗОЖ – приобщенность школьников к здоровому образу жизни определяется качественным состоянием взаимодействия социальных институтов, руководство которыми осуществляет школа как ведущий институт общественного воспитания.

Список литературы

1. Аканов А.А. Формирование здорового образа жизни в РК // Валеология. Физвоспитание. Спорт. – 2004. – №1. – С. 8–16.
2. Жилбаев Ж.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся школ: автореф.... канд. пед. наук: 13.00.01. – Караганда, 2004. – 32 с.
3. Закон РК «Об образовании» // Казахстанская правда. – 2007. – 15 августа. – С. 9–12.
4. Комплексная программа воспитания в организациях образования. – Астана, 2006. – 40 с.
5. Макотрова Г. Слагаемые урока, сберегающего здоровье школьников // Директор школы. – 2006. – №7. – С. 67–69.
6. Постановление Правительства РК: О комплексной программе «Здоровый образ жизни». // Собрание актов. – 1999. – № 30–31.
7. Смирнов Н.К. Забота о здоровье учащихся как критерий оценки работы школы. // Методист. – 2005. – №4. – С. 36–39.
8. О государственной программе «Здоровье народа»: указ Президента РК // Казахстанская правда. – 1998. – № 215. – 17 ноября.
9. Утешкалиева А.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Атырау, 2006. – 171 с.
10. Халемский Г. Школа как территория здоровья // Народное образование. – 2006. – № 1. – С. 219–222.

References

1. Akanov A.A. A healthy lifestyle in the RK // Valeology. Physical education. Sports. – 2004. no. 1. P. 8–16.
2. Zhilbaev J.O. Pedagogical conditions of formation of a healthy lifestyle in schools: thesis. candidate. ped. sciences: 13:00:01. Karaganda, 2004, 32 p.
3. Law «On Education» // Kazakhstan Pravda, 2007. 15 avgusta. pp. 9–12.
4. Comprehensive program of education in educational institutions – Astana, 2006. 40 p.
5. Makotrova G. The terms of the lesson, saving the health of schoolchildren. // The director of the school. 2006. no. 7. pp. 67–69.
6. Government Decision RK: On the complex program «Healthy Lifestyle» // Collection of Acts. 1999. no. 30–31.
7. Smirnov, N. C. Health care students as a criterion for evaluation of the school. // Methodist. – 2005. no. 4. pp. 36–39.
8. RK Presidential Decree «On the State Programme» Health of the people // Kazakhstan Pravda. 998. no. 215. November 17.
9. Uteshkalieva A.M. Pedagogicheskie conditions of a healthy lifestyle junior school: Diss candidate. ped. sciences: 13.00.01. Atyrau, 2006. 171 p.
10. Halemsky G. The school the territory's health // Education. 2006. no. 1. P. 219–222.

Рецензенты:

Калыбекова А.А., д.п.н., профессор, профессор кафедры «Общая педагогика и этнопедагогика», Южно-казахстанского государственного университета имени М.О. Ауэзова, г. Шымкент;

Ортаев Б.Т., д.п.н., профессор, зав. кафедрой профессионального образования, Международного казахско-турецкого университета имени Х.А. Ясави, г. Туркестан.

Работа поступила в редакцию 20.04.2012.