

УДК 373.5:[37.037.1 + 613.955]

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Шейна Л.П., Нурсейтов Д.Ф.

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа,
e-mail: lyuba.sheina2010@yandex.ru, nurseitov@mail.ru

В статье рассматривается проблема формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у подростков, обучающихся в интеллектуальных школах. Актуальность проблемы обосновывается необходимостью формирования положительной мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни в условиях интеллектуальной школы и отсутствием научно обоснованной системы выявления и формирования искомой готовности в педагогической теории и практике. Ведущая идея исследования состоит в том, что на формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни в образовательной среде интеллектуальной школы можно оказать положительное воздействие через создание таких условий, как: организация педагогической работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни, которую необходимо осуществлять поэтапно в активной деятельности с учетом особенностей развития личности подростка; использование возможностей педагогического, психологического, медицинского и информационного сопровождения этого процесса; создание школьной среды, способствующей ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, обучающие, интеллектуальные школы

FORMATION OF MOTIVATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ADOLESCENTS IN THE INTELLECTUAL SCHOOLS

Sheina L.P., Nurseitov D.F.

Bashkir state pedagogical University M. Akmulla, Ufa, e-mail: lyuba.sheina2010@yandex.ru,
nurseitov@mail.ru

In the article the problem of formation of motivation and maintaining a healthy lifestyle among adolescents enrolled in the intellectual schools. The urgency of the problem justifies a necessity of formation of positive motivation of students to maintain healthy lifestyles in terms of intellectual schools and the lack of scientifically-based methodology for the identification and formation of the desired readiness in educational theory and practice. The leading idea of the study is that the formation of motivation of students to maintain healthy lifestyles in the educational environment intellectual schools can have a positive impact through the creation of such conditions as: the organization of pedagogical work on formation of motivation to healthy lifestyles need to be phased in active activities, taking into account peculiarities of personality development of a teenager; using the possibilities of pedagogical, psychological, medical and informational support for the process of formation of positive motivation for healthy lifestyle in adolescents enrolled in the intellectual schools; creation of a school environment that is conducive to maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, training, intellectual school

Проблема формирования мотивации ведения здорового образа жизни у подростков, обучающихся в интеллектуальных школах, является актуальной. Данная проблематика многогранна по своему характеру и может рассматриваться в разных плоскостях: психолого-педагогическое сопровождение формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у подростков в условиях интеллектуальных школ; своевременная диагностика здоровья у подростков, которые подвержены усиленной умственной работе в интеллектуальных школах; управление процессом целенаправленного формирования мотивации здорового образа жизни у обучающихся интеллектуальных школ. Существенным моментом здесь выступает формирование позитивной мотивации к правильной организации жизнедеятельности школьников, направленной на сохранение и укрепление их здоровья. Является

общеизвестным фактом, что из-за чрезмерной учебной перегрузки дети школьного возраста приобретают различные хронические заболевания.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [4].

Интенсификация образовательного процесса ведет к дисгармоничному психофизическому развитию учащихся: снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем способствует снижению работоспособности обучающихся.

Данное исследование осуществляется на базе интеллектуальных школ г. Павлодар Республики Казахстан. Обучающиеся в интеллектуальных школах находятся в ситуации умственной перегруженности, что, безусловно, негативно сказывается на их

здоровье. Гиподинамия, как известно, является причиной заболеваний опорно-двигательного аппарата: сколиоза, остеохондроза и др. Ежедневная работа за компьютером также становится причиной заболеваний зрительного аппарата, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, высокого артериального давления, психического напряжения и др.

Проведенные исследования среди подростков интеллектуальных школ наглядно показывают, что 68% обучающихся не задумываются о последствиях учебной перегрузки и их негативного влияния на здоровье. Около 32% школьников отметили понимание необходимости вести здоровый образ жизни. 23% респондентов осведомлены, как грамотно вести ЗОЖ. Они выделяют элементы, составляющие понятие здорового образа жизни, обосновывают целесообразность организации своего режима дня, оптимальность физических нагрузок в сочетании с отдыхом, необходимость осуществлять смену видов деятельности, значимости полноценного сна для здорового функционирования организма. 55% обучающихся серьезно не задумываются о необходимости следить за здоровьем с детского возраста. Допускают умственные перегрузки в течение дня, предпочитают большую часть времени проводить за компьютером, за учебными занятиями. Для школьников предпочтительными являются успешная учеба, участие в творческих исследовательских проектах, интеллектуальных олимпиадах, соответствие педагогическим требованиям, чем ведение здорового образа жизни в строгом его понимании. Многие подростки обнаруживают поверхностное знание понятия «здоровье». 39% обучающихся данный термин интерпретируют весьма упрощенно, как отсутствие каких-либо заболеваний или вредных привычек. 33% затрудняются четко определить это понятие. 28% обучающихся четко формулируют понятие «здоровье» и определяют его компоненты.

Проблема формирования позитивной мотивации у обучающихся в интеллектуальных школах на современном этапе изучается многопланово. Фундаментальные идеи теоретических исследований интеллектуального развития обучающихся имеются в работах В.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова, Э.А. Голубевой, Н.С. Лейтес, З.И. Калмыковой, Н.А. Менчинской, Я.А. Понамарева, Б.Б. Богоявленской, Т.М. Матюшкина, М.И. Махмутова, В.Д. Щадрикова, др.

В Российской Федерации и за рубежом данный круг вопросов находит отражение в трудах ученых (С.Н. Лактионова,

Ж.О. Умбетова, И.Б. Отческая, И.А. Бевз, Б.К. Туманбаева, О.А. Жумадиллаева, М. Мухамедин, Н.Н. Телепнева, С.В. Кузнецова, Б.А. Жетписбаева, К.К. Жумадилова, А.К. Сатова). Проблемы подготовки учителя к работе с этой категорией детей отражены в трудах А.Х. Казиевой, Л.М. Нарикбаевой, теоретико-методологические основы работы педагогов на материале школ для одаренных в трудах У.Б. Жексенбаевой, Н.А. Дарханова, Н.Д. Ивановой, А.К. Ризуановой, Б.О. Байтуковой, Т.А. Бакиевой, А. Мурзалиновой.

Анализ возрастных особенностей в развитии мотивации подростков нашли отражение в исследованиях Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, А.К. Маркиной, С.Л. Рубинштейна, М.В. Матюхина, К. Левина, А.Е. Личко, Д.Н. Узнадзе, В.Н. Мясищева, Л.С. Славиной; значение потребностей, интересов, мотивов и жизнедеятельности обучающихся имеются в трудах В.К. Вилюнас, Т.И. Шамовой, Г.И. Щукиной; профессиональное мастерство учителя, влияющее на успешность учащихся, раскрыто в исследованиях В.Г. Ананьева, Н.А. Добролюбова, Н.Д. Хмель и др.

Формирование здорового образа жизни изучалось многими учеными. В частности, А.А. Ошкина, О.И. Платонова, Н.В. Седых, А.А. Токарев и др. изучали возможности формирования здорового образа жизни дошкольников. Н.В. Анушкевич, А.А. Иванова, Р.Н. Терлецкая, Т.В. Яковлева, и др. рассматривали проблемы формирования здорового образа жизни у детей и подростков школьного возраста.

Деятельность любого государства в этом направлении закреплена в важнейших документах. Например, в России в принятых в последнее время в Федеральном законе «Об образовании», «Федеральной целевой программе развития образования», «Национальном проекте «Здоровье», «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации до 2015 года». В «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» подчеркивается важность задачи сохранения и укрепления здоровья населения, увеличения продолжительности активной жизни, создания условий для ведения здорового образа жизни. В «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» указывается, что «решение задач по укреплению здоровья населения, существенному снижению уровня социально значимых заболеваний включает в себя формирование у различных групп населения... мотивации для ведения здорового образа жизни путем повы-

шения информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организации отдыха и досуга независимо от места жительства, а также разработку механизмов поддержки общественных инициатив, направленных на укрепление здоровья населения» [3].

В статье 84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» федерального закона РФ «Об образовании» утверждается, что реализация образовательных программ направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки [4].

В Республике Казахстан также данная проблематика находит выражение в таких документах, как: Закон Республики Казахстан «Об охране здоровья граждан в Республике Казахстан», Государственная программа «Здоровье народа» и др.

Таким образом, теоретическое и практическое исследование данной проблематики позволило выявить имеющиеся противоречия между:

- потребностью общества в обеспечении необходимых социально-педагогических условий в развитии физически здоровых одаренных обучающихся и недостаточным уровнем обеспеченности таких условий в образовательных учреждениях;

- потребностью системы образования в поисках эффективных способов формирования положительной мотивации одаренных подростков к ведению здорового образа жизни в условиях интеллектуальной школы и недостаточной разработанностью методического обеспечения данной проблемы;

- необходимостью формирования положительной мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни в условиях интеллектуальной школы и отсутствием научно обоснованной методики выявления и формирования искомой готовности в педагогической теории и практике.

В основу гипотезы исследования положена идея о необходимости осуществления специальной целенаправленной работы по обоснованию, разработке и внедрению педагогических условий, направленных на формирование положительной мотивации у обучающихся интеллектуальных школ.

Организация данного процесса будет эффективной, если образовательный процесс:

- построен на основе личностно-деятельностного подхода, в котором будет реализовываться система субъектно-субъектных отношений между педагогами и обучающимися;

- осуществляется на основе учета индивидуальных психофизиологических, интеллектуальных особенностей личности обучающихся;

- включает в себя модель «формирования мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни в условиях интеллектуальной школы».

Ведущая идея исследования состоит в том, что на формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни в образовательной среде интеллектуальной школы можно оказать положительное воздействие через создание таких условий, как:

- организация педагогической работы по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, которую необходимо осуществлять поэтапно в активной деятельности с учетом особенностей развития личности подростка;

- использование возможностей педагогического, психологического, медицинского и информационного сопровождения процесса формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у подростков, обучающихся в интеллектуальных школах;

- создание школьной среды, способствующей ведению здорового образа жизни.

Представляется необходимым рассмотреть особенности организации процесса формирования мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни в условиях интеллектуальной школы.

В определении физического состояния человека нет четкой грани между здоровьем и болезнью, поскольку, имея скрытый, динамический характер, последняя может не опознаваться в субъективных ощущениях до определенного момента. Поэтому при медицинских заключениях используется формулировка: «практически здоров».

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здесь мы видим, что выделяется компонент здоровья – социальное благополучие, который интегративно отражает, что физически здоровый и психологически сбалансированный человек является, как правило, продуктивной и успешной личностью, способной к полной самореализации в обществе. Здоровый человек имеет позитивный

настрой и оптимизм в жизни, осуществляет созидательную деятельность, с любовью относится к социальному и природному миру, выстраивает гармоничные отношения с окружающими – то есть все то, что привычно определяется нравственным самосознанием и самосовершенствованием.

Определение, данное Г.А. Калачевым [2], на наш взгляд, более детально учитывает все факторы, влияющие на здоровье – это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции. Опираясь на вышеуказанные определения, мы выделили такие компоненты здоровья, как физическая функциональность организма, психологическая сбалансированность, духовно-нравственное здоровье, социальная успешность.

Анализ вышеприведенных дефиниций также нам позволил выявить критерии эффективности формирования здорового образа жизни. К ним относятся:

1. Морфофункциональные показатели физического здоровья: уровень физического развития и физической подготовленности, иммунитета (частотность простудных и инфекционных заболеваний в течение года, динамика и тяжесть заболевания).

2. Социально-психологическая адаптация к социальным условиям жизни: стрессоустойчивость, целесообразный режим и распорядок дня, учебной недели, самообразование, самоактуализация и др.

3. Ценностное отношение к здоровью определяется степенью сформированности установки у обучающихся на здоровый образ жизни, высокий уровень осознания личностно значимости здоровья как главной ценности, которую необходимо беречь смолоду. Также предполагает систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни, уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья, безопасного поведения в различных ситуациях, умения самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

4. Активная жизненная позиция, наличие перспективных и ближайших жизненных целей подростка, инициативность, чувства долга и ответственности, целесообразной деятельности.

5. Способность соотносить свои физические возможности с желаниями, целями; определять оптимальную норму физической и умственной нагрузки, избегать перегрузок; осуществлять смену видов деятельно-

сти; способность рационально распределять учебное время и время досуга, соблюдать режим дня; осуществлять научно обоснованную организацию труда.

Подростковый период тесно связан с интенсивным формированием личностной сферы, в том числе и мотивационно-потребностной структуры. Л.И. Божович писала: «В ходе этого возрастного этапа разрушаются и перестраиваются все прошлые отношения ребёнка к окружающей действительности и к своей личности, формируются процессы самосознания, которые приводят, в конце концов, к тому жизненному миропониманию, с которым старший школьник начинает свой самостоятельный путь» [1, с. 51].

Для школьника-подростка формирование мотивации тесно связано с процессами развития установок, в том числе, установок на успешность деятельности. В условиях интеллектуальных школ данные установки становятся ведущими механизмами развития и социальной адаптации личности, так как в условиях специализированного учреждения образования достаточно высок уровень требований как к результатам учебно-познавательной деятельности, так и самой личности учащегося. Кроме того, интеллектуальная школа может быть конкурентной средой, в которой стремление доказать успешность может привести к дополнительным рискам в отношении здоровья подростка.

Параллельно с формированием установок и развитием личностной сферы идет процесс развития мировоззрения школьника, представляющий собой совокупность убеждений, которые выступают как главный регулятор поведения, что и приводит к высококачественным изменениям во всей иерархии потребностей и устремлений подростка. Под воздействием развивающегося миропонимания происходит структуризация в сфере побуждений, в которой особое место занимают мотивы. Утверждение такого рода структуры приводит к стабилизации характерных черт индивида, устанавливая личностную направленность, что «позволяет человеку в любых конкретных условиях занять характерную ему нравственную позицию».

На формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни в образовательной среде интеллектуальной школы можно оказать положительное воздействие через создание следующих педагогических условий:

– организацию педагогической работы по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни необходимо осуществлять поэтапно в активной деятельности с учетом особенностей развития личности одаренного подростка;

– использование возможностей педагогического, психологического, медицинского и информационного сопровождения процесса формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у подростков, обучающихся в интеллектуальных школах;

– создание школьной среды, способствующей ведению здорового образа жизни.

Данные педагогические условия должны быть реализованы в течение всей опытно-практической работы, относительно них должны быть выстроены содержание и методика опытно-педагогической работы по формированию положительной мотивации ведения ЗОЖ у одаренных подростков в условиях интеллектуальной школы.

Первое условие дает возможность построить последовательную систему взаимодействия всех субъектов педагогического процесса в целях формирования мотивации к ведению здорового образа жизни. Второе педагогическое условие диктует необходимость координации усилий всех служб школы. Процесс формирования положительной мотивации к ведению здорового образа жизни у подростков в интеллектуальных школах сопряжен с постановкой и реализацией следующих задач:

– организация деятельности по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни. Эта деятельность позволяет выстроить целостную и упорядоченную систему совместных действий, обеспечивать реализацию различных видов и форм педагогической работы в данном направлении;

– координация совместных усилий педагогов, детей и родителей. Решение этой задачи обеспечивает сопряженность жизнедеятельности взрослых и подростков в русле ЗОЖ, позволяет активно взаимодействовать со всеми субъектами образовательной среды;

– оказание методической поддержки педагогов, воспитателей. Данная задача направляет усилия педагогов в верное русло, позволяет обеспечивать необходимый уровень качества реализуемых программ, осуществлять грамотное научно-методическое сопровождение духовного, физического, психологического развития и социальной адаптации школьников-подростков в условиях интеллектуальной школы;

– мотивирование и стимулирование деятельности в области здорового образа жизни. Решение данной задачи позволяет подросткам выстроить систему личных ценностных приоритетов, жизненных координат, соотнести их со шкалой ценностей своих сверстников.

Для реализации первого педагогического условия требуется разработка программы последовательных действий, в которой должны учитываться индивидуальные особенности

одаренных подростков. Основным субъектом в решении вышеназванных задач, в организации деятельности по формированию мотивации подростков к ведению здорового образа жизни в школе является методическое объединение развивающих дисциплин, в которое входят учителя физической культуры, психолог, учителя искусствоведческого блока дисциплин. Основой деятельности методического объединения является развитие и творчество, способствующие разностороннему обогащению интересов школьников, социальной адаптации, формированию навыков продуктивного социального взаимодействия. Характерно стремление учащихся принимать ценности активной жизни, здоровьесбережения, реализация их в поведении. Важным субъектом жизнедеятельности школы является постоянно действующая социально-психологическая служба. Специалисты службы непосредственно участвуют в планировании и проведении учебно-воспитательной работы, ее анализе и оценке, осуществляют корректное психологическое сопровождение личностного развития учеников, следят за психологическим климатом в классных и учительских коллективах, настроением воспитанников, а значит, и психологическим здоровьем. Таким образом, реализуется второе педагогическое условие формирования у подростков положительной мотивации к здоровому образу жизни в интеллектуальной школе.

Третье педагогическое условие требует от участников эксперимента таких действий, которые бы заложили основу для стратегических планов работы по развитию школы. Данное условие дает возможность мотивацию к здоровому образу жизни перевести в степень жизненно важных условий для всех без исключения членов школьного коллектива. Школьная среда, в которой приняты ценности здоровья, способствует распространению идей здорового образа жизни в семье, в микрорайоне, в городе, в республике.

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.
2. Калачев Г.А., Мошкин В.Н. Интегративные свойства здоровьесберегающей педагогической системы общеобразовательной школы // Наука – Алтайскому краю, 2006–2007 гг. Сб. ст. по результатам НИР. Выпуск 1. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2007. – С. 148–155.
3. Концепция и принципы обеспечения здоровья [Электронный ресурс] // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения: <http://www.who.int/ru/index.html>.
4. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года // Электронная версия бюллетеня Население и общество. Институт демографии Государственного университета – Высшей школы экономики. <http://www.demoscope.ru/weekly/knigi/koncepciya/koncepciya25.html>.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (действующая редакция, 2016). http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.