

УДК 373.5:796

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ШКОЛАХ С ПОВЫШЕННОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ

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 совокупность социальных и педагогических условий формирования здорового образа жизни у обучающихся в школах с повышенной интеллектуальной нагрузкой. Актуальность проблемы обосновывается необходимостью формирования у обучающихся потребности к ведению здорового образа жизни в условиях школы с повышенной интеллектуальной нагрузкой, с одной стороны, и недостаточной разработанностью такой системы в педагогической теории и практике, с другой. Авторы раскрывают возрастные особенности формирования здорового образа жизни и специфику организации образовательной среды в школах с повышенной интеллектуальной нагрузкой. Основные положения формирования здорового образа жизни у подростков исследуются с позиции личностно-деятельностного подхода, который предусматривает целенаправленное организуемое взаимодействие субъектов педагогического процесса, в результате чего воспитывается ценностное отношение подростков к своему здоровью. Представлено обоснование педагогических условий поэтапного формирования субъектной позиции обучающихся в образовательном процессе школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, обучающиеся, школы с повышенной интеллектуальной нагрузкой

PECULIARITIES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN TEENAGERS IN SCHOOLS WITH IMPROVED INTELLIGENT LOAD

Sheina L.P., Nurseitov D.F.

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

The article considers the set of social and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in students in schools with increased intellectual load. The urgency of the problem is justified by the need to form the need for the students to conduct a healthy lifestyle in the conditions of an schools with increased intellectual load, on the one hand, and the insufficient development of such a system in pedagogical theory and practice. The authors disclose the age-specific features of the formation of a healthy lifestyle and the specifics of the organization of the educational environment in schools with increased intellectual load. The main provisions for the formation of a healthy lifestyle in adolescents are examined from the position of the personality-activity approach, which provides for a purposeful organized interaction between the subjects of the pedagogical process, as a result of which the value attitude of adolescents to their health is cultivated. The substantiation of pedagogical conditions of stage-by-stage formation of the subject position of students in the educational process of schools with increased intellectual load is presented.

Keywords: healthy way of life, teaching, schools with increased intellectual load

Проблема сохранения и развития здоровья подрастающего поколения актуальна. Современный этап отмечен ускорением темпов жизнедеятельности людей, что влечет за собой высокий уровень стресса. Отмеченные тенденции характерны и для школы. Когда мы рассматриваем проблему формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) у обучающихся, мы всегда учитываем условия, в которых осуществляется образовательный процесс. Важным посылом в нашем исследовании является выявление здоровьесберегающего потенциала школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой как средового фактора формирования здорового образа жизни обучающихся. Школы с повышенной интеллектуальной нагрузкой – это дидактически ориентированные образовательные учреждения, в которых школьники, как правило, испыты-

вают интеллектуальное и эмоциональное напряжение. Организация учебного процесса зачастую осуществляется с нарушениями дозволённых пределов учебной нагрузки. Значительную часть времени школьники вынуждены проводить за партами, выполняя учебные задания, а затем домашнюю работу. Все это убеждает в своевременности научного исследования проблемы.

Осознание того факта, что обучающиеся школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой – это потенциал для развития человеческих ресурсов страны, заставляет обратиться к проблемам сохранения здоровья подростков. Целью нашего исследования является научное обоснование и экспериментальная апробация организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни у подростков школ с повышенной интеллектуальной нагруз-

кой. В нашем исследовании выдвигается гипотеза, в соответствии с которой процесс формирования ЗОЖ у обучающихся школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой будет эффективным, если:

- будет осуществляться комплексное организационно-педагогическое, психологическое, медико-биологическое сопровождение педагогического процесса;

- будет разработана и внедрена структурно-функциональная модель формирования ЗОЖ у подростков школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой;

- будет обеспечен по содержанию и технологиям обучения такой педагогический процесс, который предполагает разработку и внедрение в практику программ факультативного курса «Крепкое здоровье – ключ к успеху», спецкурса «Если хочешь быть здоров», учебной программы «Как определить свой путь к здоровью?»; использование здоровьесберегающих технологий;

- будет разработана и реализована система мониторинга сформированности ЗОЖ у обучающихся школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой.

Главная цель данной статьи заключается в обосновании особенностей организации процесса формирования ЗОЖ подростков в условиях специализированной школы. В рассматриваемых вышеизложенных аспектах мы исходим из следующих положений:

1. Формирование ЗОЖ у обучающихся в школах с повышенной интеллектуальной нагрузкой представляет собой специально организованный процесс, направленный на сохранение, укрепление здоровья, а также развитие здоровьесберегающего компонента в образовательной среде школы. Специализированная школа обладает ресурсами привития культуры ЗОЖ, формирования у учащихся глубоких и устойчивых системных знаний о здоровье, воспитания ценностного отношения, мотивационных установок, модели здоровьесберегающего поведения. Это поможет выпускнику социально адаптироваться в жизни, решать задачи на самых разных уровнях: от семейно-бытовых до государственных. Один из важнейших аспектов стратегии и тактики формирования ЗОЖ школьников состоит в обеспечении взаимодействия всех субъектов (обучающихся, учителей, школьного врача, родителей и др.) образовательного пространства [1].

2. Рассматривая здоровье как многомерную характеристику личности, включающую физический, психический, духовный, интеллектуальный, социальный аспекты, внутренний мир индивида и его взаимоотношения с внешней средой, мы исходим из

целесообразности установления динамического равновесия между адаптационными возможностями человека и изменяющимися условиями внешней среды. В решении проблемы формирования ЗОЖ у подростков необходимо применять индивидуальный подход. Учитывать их субъектный опыт, национальные особенности жизнедеятельности, семейные традиции в организации здорового образа жизни и сочетать их с современными достижениями науки в области физкультуры, физиологии, диетологии, медицины и психологии. Необходимо научить подростков осуществлять самодиагностику своего организма и выстраивать собственную траекторию здоровьесбережения, так как главная роль в обеспечении здоровья принадлежит самому человеку, его образу мысли, привычкам, выбранной стратегии безопасного поведения [2]. Для формирования ЗОЖ важен учет не только физиологических показателей, социально-психологических (адаптация), но и ценностного отношения к здоровью.

3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей подростков. В разные периоды жизни человек может изменять приоритетность выбора личностных ценностей. Происходит их деперсонализация. Система ценностей является ядром сознания личности и находит свое выражение в мотивационно-потребностной сфере подростка. Основным механизмом ЗОЖ является развитие устойчивой мотивации. В условиях специализированной школы этот процесс обусловлен особенностями поступления в учебное заведение, которое чаще всего происходит в классах среднего звена, когда проблемы подросткового периода обостряются, переоцениваются образцы поведения, подвергается анализу поведение других людей, поэтому происходит отрыв от прежних референтных групп.

Опишем методику исследования. На основании вышеизложенного нами были рассмотрены необходимые педагогические условия формирования ЗОЖ у обучающихся школ с повышенной интеллектуальной нагрузкой. Под педагогическими условиями формирования ЗОЖ у обучающихся специализированных школ в контексте исследования мы понимаем спроектированную образовательную среду (аспекты мотивации и рефлексии, содержания и технологий обучения, материальная база и другие основания), главной целью которой является формирование здорового образа жизни у подростков.

Такие педагогические условия реализовывались поэтапно через систематическую работу по следующим направлениям.

1. Осуществлялась деятельность обучающихся совместно с наставниками (учителями, медицинскими работниками, физиологами, психологами) по созданию индивидуального образовательного маршрута по формированию ЗОЖ. По документальным и эмпирическим, включая тесты, данным оценки индивидуальных, субъективно-объективных особенностей подростков были определены 3 группы школьников.

В первую группу были определены школьники с недостаточным уровнем развития ЗОЖ. Вторая группа – обучающиеся с начальным уровнем ЗОЖ. Третью группу составили подростки с достаточным уровнем развития ЗОЖ. Группы выделялись по критериям:

1) состояние физического здоровья (хронические заболевания, динамика заболеваемости за последний полгод);

2) исходный уровень знаний и представлений о ЗОЖ, опыт его практической реализации в повседневной жизни (соблюдение режима дня, физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие негативных зависимостей);

3) уровень психо-эмоциональной саморегуляции (темперамент, умение управлять своими психическими состояниями, позитивный настрой в различных, в том числе стрессовых, ситуациях). Также учитывались уровни социализации обучающихся (мезо- и микрофакторы, наличие и оценка референтных групп).

4) мотивированное положительное отношение к здоровью как к ценности (исследовалось посредством проективных методик расхождение между ранжированными ценностными предпочтениями обучающихся и их повседневным образом жизни, привычками).

Уточним методы и процесс исследования. Чтобы определить по первому критерию показатели физического состояния обучающихся, авторами были изучены их медицинские карты и проведен статистический анализ динамики заболеваемости за последний год обучения в специализированном учебном заведении. Полученные результаты позволили определить общую картину заболеваемости: было отмечено преобладание заболеваний органов дыхания (36%), что характерно для осенне-зимнего сезона. Многочисленными оказались также заболевания нервной системы, что, очевидно, связано с повышенным умственным напряжением, учебной нагрузкой (28,5%). Следующим видом по частотности явились заболевания желудочно-кишечного тракта (18,8%). Причины: стрессы, нарушение режима питания, употребление фаст-фуда,

чипсов, сладких газированных напитков, острой и жирной пищи. Вызвали тревогу заболевания опорно-двигательного аппарата, которые являются следствием малоподвижного образа жизни; далее – травмы, ушибы, которые случаются при быстрой ходьбе, беге (16,7%). По критерию заболеваемости в первую группу было отнесено 41,5% учеников, во вторую группу – 36,8%, в третью – 21%. Для изучения второго критерия были использованы тесты открытого типа, направленные на выявление сформированности системы знаний и представлений о ЗОЖ, к ним прилагались ситуации с выбором правильных вариантов ответов. Полученные результаты позволили отнести обучающихся к разным группам развития ЗОЖ: в первой группе оказались 44,6%, во второй – 40,4%, в третьей – 18,5%. При исследовании третьего критерия применялись методы наблюдения, беседы, анализ и решение ситуативных задач. По третьему критерию в первую группу были отнесены 43,3% учащихся, во вторую – 35,8%, в третью – 20,9%. Четвертый критерий диагностировался при использовании методики ранжирования ценностей М. Рокича. По результатам данной методики в первой группе оказалось 37,8% подростков, во второй – 37%, в третьей – 22,4%. Таким образом, по среднему арифметическому показателю нам удалось определить учащихся по трем группам: в первой группе оказалось – 41,8%, во второй – 37,5%, в третьей – 20,7% контингента обучающихся. Результаты исследования были обработаны в MS Excel.

Результаты исследования позволили определить 3 группы и выявить проблемное поле каждой из них, а также провести предварительную консультационную работу специалистов (медицинских работников, психологов, физиологов) с обучающимися. В целях осуществления деятельности по созданию индивидуальных траекторий развития ЗОЖ подростков была разработана учебная программа «Как определить свой путь к здоровью?». Основные разделы программы отражают ее целевую направленность – разработки индивидуальной траектории развития ЗОЖ. Реализация программы осуществлялась с позиции деятельностного и задачного подходов. Процесс формирования ЗОЖ представляет собой последовательную смену образовательных задач и всех компонентов педагогического процесса, направленных на формирование у школьников здорового образа жизни. Совокупность решаемых задач позволила обучающимся самостоятельно формулировать индивидуальные цели здоровьесбережения, выбирать адекватные способы реализации,

осуществлять рефлексивные действия, то есть самостоятельно двигаться от осознания дидактической или жизненной проблемы до нахождения стратегии и тактики ее решения. Подросток осознанно выполняет поиск необходимой информации по решению задачи, перерабатывает информацию и преобразует её в инструмент личной практической деятельности. В результате этого он приобретает необходимые навыки самодиагностики самочувствия, выявления причин отклонений (плохой сон, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание и т.д.); составления своего режима дня, способы рационального использования времени, где предусматривается смена видов деятельности, занятия на свежем воздухе, отслеживание по таймеру необходимых норм физической нагрузки, самоопределение по отношению полезных и вредных привычек; построение жизненной стратегии ЗОЖ. Промежуточный контроль осуществлялся при использовании следующих форм: сдача норм ГТО, защита исследовательских проектов: «Моя генетическая родословная», «Стартап в ЗОЖ» и др. Для успешной жизнедеятельности в образовательной среде школы с повышенной интеллектуальной нагрузкой подростку нужно, помимо осознания необходимости соблюдать здоровьесберегающий режим, практическое освоение технологий оздоровления, стимулирующих мотивы к ведению здорового образа жизни.

II. Были разработаны содержательно-технологические аспекты обеспечения образовательного процесса в школах с повышенной интеллектуальной нагрузкой. Это предполагало создание и реализацию программ факультативного курса «Крепкое здоровье – ключ к успеху», спецкурса «Если хочешь быть здоров». Были организованы и проведены курсы повышения квалификации учителей по программе «Проблемы реализации здоровьесберегающей технологии в школах с повышенной интеллектуальной нагрузкой»; был проведен цикл тематических вебинаров с защитой проектов по данной проблематике, в том числе и онлайн-обучение при реализации модулей и образовательных программ.

Процесс формирования ЗОЖ и сознательного отношения к собственному здоровью существенно актуализировался при сочетании различных форм образовательной деятельности: физической, игровой, ритмической деятельности [3]. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определялся усвоением знаний в области физического совершенствования, двигательных умений и навыков, способно-

стью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

III. В ходе исследования было проведено комплексное психолого-педагогическое, медицинское и информационное сопровождение процесса формирования ЗОЖ у подростков. Педагогическое взаимодействие способствовало осознанному выбору личности здоровьесобразного поведения. Если в детстве этот процесс происходит преимущественно неосознанно, то по мере взросления человек действует целенаправленно. Образовательная среда представляет собой главное условие для реализации педагогических целей. Разделяя мнение В.А. Ясвина [4, с. 58–59], мы рассматриваем понятие «образовательная среда» как систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, которые содержатся в социальном и пространственно-предметном окружении. При изменении средового фактора происходят качественные изменения личности. К числу структурных единиц образовательной («школьной») среды мы отнесли: организацию здоровьесберегающего пространства, организацию межличностного пространства (учитывающей индивидуальные, гендерные и др. признаки) и организацию дидактического процесса.

Организация здоровьесберегающего пространства предполагала целесообразное построение классных, спортивных и других помещений, обеспечивающих возможность свободы перемещений в них учащихся, использование трансформируемой мебели и проч. Вопрос организации межличностного пространства рассматривался с позиции скученности учащихся (краудинга) и ее влияния на социальное поведение, личностные особенности и успеваемость учащихся; изменение персонального и межличностного пространства в зависимости от условий конкретной школьной организации, определение статусов и ролей, учет половозрастных и национальных особенностей субъектов педагогического процесса.

Логика образовательного процесса была построена на основе системно-деятельностного подхода, направленного на развитие обучающихся как субъектов познания. Данный подход реализовывался при использовании интерактивных форм педагогического взаимодействия, уважение личностных факторов талантов, психосберегающие методы, преобладание самоконтроля и самооценки, кооперативных над конкурентными формами обучения. Отбор и построение содержания образовательных программ ос-

новывался на принципах фундаментализации, интеграции, гуманизации образования; выбор оптимальных в каждом конкретном случае, методов и форм обучения.

IV. Для сегмента обучающихся в школах с повышенной интеллектуальной нагрузкой документально осуществлялась оптимизация образовательного процесса, направленная на преодоление негативных влияний на психологическое и физическое состояние здоровья учащихся. При рассмотрении вопросов целесообразного распределения учебной нагрузки, использования педагогических технологий, организации режима работы школы учитывалось определение оптимальной учебной и внеучебной нагрузки, режима учебных занятий, указанных в «Законе об образовании РФ» [5]. Для анализа нами были определены следующие параметры:

1) количество усваиваемых элементов знаний по дисциплинам (понятия, термины, правила, факты, явления);

2) объём усваиваемой информации (учебные пособия, дополнительная литература, интернет-ресурсы, СМИ);

3) анализ заданий, выполняемых учащимися на уроках и дома, и их соотношение;

4) объём учебного времени, необходимого для выполнения заданий, рекомендуемых программой;

5) объём учебного времени для выполнения самостоятельной работы обучающихся.

Был осуществлён количественный и качественный анализ школьных программ, ряда учебников.

Экспериментальные исследования позволили выделить три группы психолого-педагогических факторов, влияющих на объём и содержание учебной нагрузки школьников в условиях интеллектуальной школы. Первая из них определяет организацию дидактического процесса по конкретным предметным модулям на основе принципа интеграции знаний, что позволяет высвободить учебное время для самостоятельных занятий обучающихся. Ко второй отнесли факторы, определяющие условия обучения в конкретной школе (расписание уроков, внеклассной работы). Третью группу составили факторы, характеризующие уровни владения обучающимися системы знаний и представлений, метапредметных знаний,

учебных умений и навыков по здоровьесбережению, а также уровни психического развития и физического состояния организма человека. В целях устранения превышения нагрузки при выполнении самостоятельной работы обучающихся совершались обоснованные расчёты времени, затрачиваемые на различные виды учебной деятельности (в ходе решения учебных задач домашнего задания по каждому предмету). Была проделана работа по выявлению степени утомляемости учеников в зависимости от вида выполняемой ими деятельности. Осуществлялся контроль за соблюдением следующих организационно-педагогических условий: гигиенических норм учебного процесса, психо-эмоциональных и психофизиологических условий. Активное использование программного обеспечения, интернет-ресурсов в образовательном процессе также способствовало созданию здоровьесберегающей среды и формированию ЗОЖ. Были освоены и внедрены современные технологии онлайн-обучения (мобильное обучение, виртуальная реальность), что позволило установить эффективное использование времени в соотношении урочной и внеурочной работы обучающихся.

В статье представлены отдельные результаты исследования, которые позволили в определенной мере снизить степень интеллектуальной перегруженности и оптимально использовать высвобожденное время на спортивно-оздоровительную деятельность.

Список литературы

1. Калачев Г.А., Мошкин В.Н. Интегративные свойства здоровьесберегающей педагогической системы общеобразовательной школы // Наука Алтайскому краю, 2006–2007 гг. Сборник научных статей по результатам НИР, выполненных за счет средств краевого бюджета. Выпуск 1. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2007. – С. 148–155.
2. Шеина Л.П., Нурсеитов Д.Ф. Формирование мотивации ведения здорового образа жизни у подростков в интеллектуальных школах // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12–3. – С. 642–646.
3. Родионова Е.Б. Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2015. – 30 с.
4. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (действующая редакция, 2016). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174.