

УДК 371.016:796

В. В. Клинов**ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

В статье рассматриваются вопросы здоровья учащихся старших классов училищ олимпийского резерва (УОР). Определена сущность культуры здорового образа жизни (ЗОЖ). Разработана технология формирования культуры ЗОЖ учащихся старших классов УОР. Приведены результаты педагогического эксперимента, направленного на выявление эффективности предложенной технологии.

Введение

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность её теоретической и практической значимости, необходимость целевых научных исследований и выработку методических и организационных подходов к формированию и сохранению здоровья [1].

Традиционно принято считать, что спортсмены – самые здоровые люди. Огромное число работ, посвященных физической культуре и спорту, показывают положительное влияние на организм человека физических упражнений. Вместе с тем это люди, которые испытывают значительные мышечные нагрузки и даже перегрузки, чрезмерное нервно-психическое напряжение. Они оказываются в условиях различных перепадов температур, атмосферного давления, действия радиации, различных токсических веществ, подвержены инфекциям. Поэтому заболеваемость спортсменов, травматизм и инвалидизация давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов [2], [3]. Таким образом, здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания.

Высокая плотность построения учебно-тренировочного процесса спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва (УОР), требует больших умственных и физических усилий от учащихся, что не может не отразиться на их функциональных особенностях и здоровье организма. Поэтому научить спортсменов следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач образовательного процесса в училищах олимпийского резерва.

Результаты исследования и их обсуждение

Особую актуальность и перспективность культуры здорового образа жизни среди учащихся старших классов УОР имеет проблема её формирования.

Под культурой ЗОЖ мы понимаем интегративное, динамическое качество личности, характеризующееся сформированной потребностно-мотивационной сферой и ценностным отношением к здоровью, высоким уровнем знаний и способов деятельности в области здоровья, развитой эмоционально-волевой сферой, способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и творческой самореализацией в процессе социальной деятельности.

На основании современных теоретико-методологических исследований в области здорового образа жизни, сущностных характеристик культурологического подхода и закономерностей оздоровительной деятельности нами были выделены следующие основные компоненты, составляющие общую структуру культуры ЗОЖ старшеклассников: потребностно-мотивационный, интеллектуальный, ценностно-смысловой, деятельностно-поведенческий, эмоционально-волевой и креативно-творческий.

Процесс формирования ЗОЖ старшеклассников сложен и многогранен, он обуславливает необходимость познания учащимися сущности данного явления, его механизмов и способов развития. К сожалению, традиционное построение образования учащихся не позволяет в полной мере решить данную задачу. Для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей

сегодня в теории и практике образования учёные ищут различные подходы. Одним из них является технологический подход в аспекте здоровьесбережения [4], [5].

Выбор технологии в качестве педагогического средства формирования культуры здорового образа жизни старшеклассников обусловлен принципиальной возможностью технологизации педагогических процессов и пониманием педагогической технологии как алгоритмизации взаимодействия субъектов педагогического процесса [6]. В качестве концептуальных оснований разработки образовательной технологии, направленной на формирование культуры ЗОЖ старшеклассников, выступили культурологический, деятельностный, личностно ориентированный подходы и конкретизирующие их принципы.

В содержательном отношении процесс формирования культуры ЗОЖ представляется нам состоящим из пяти функциональных этапов, содержащих информацию, ориентированную на формирование определенной группы личностно значимых качеств, которые характеризуют развитие компонентов культуры здорового образа жизни. Исходя из данных теоретико-методологических оснований, нами были выделены основные этапы образовательной технологии, которые отражают план преобразующей деятельности: диагностический, побудительно-ориентировочный, теоретико-аксиологический, деятельностно-практический, рефлексивно-итоговый.

По мнению Ю. К. Бабанского, эффективность педагогического процесса во многом зависит от условий, в которых он протекает [7]. Поэтому процесс формирования культуры здорового образа жизни учащихся старших классов УОР требует соблюдения ряда условий, позволяющих обеспечить его успешность. Нами были выделены следующие педагогические условия формирования культуры ЗОЖ учащихся старших классов УОР: **объективные** (подготовленность педагогов, материально-техническое и методическое обеспечение, организация кружковой и научно-исследовательской деятельности, медицинское обеспечение, интеграция личностно ориентированного, деятельностного и культурологического подходов в учебно-воспитательном процессе), направленные на организацию и активизацию процесса формирования культуры ЗОЖ старшеклассников, и **субъективные** (активизация деятельности учащихся, обеспечение внутренней свободы личности, активизация субъектной позиции старшеклассника в процессе образовательной и спортивной деятельности, создание ситуации рефлексивного осмысления собственного опыта), отвечающие за включение в этот процесс личностных, психологических механизмов познавательной деятельности старшеклассников.

Введение в педагогическую практику чего-либо нового, будь то учебная программа или технология, методика или модель и т. д., требует тщательной проверки его влияния на развитие учащихся и динамику становления у них качеств, формирование которых и предполагает нововведение. Важнейшим методом педагогических исследований, на наш взгляд, позволяющим выявить все перечисленные нами особенности, является педагогический эксперимент.

Применение данного метода исследования в нашей работе позволило сделать вывод о целесообразности использования разработанной нами технологии в учебном процессе УОР для формирования культуры здорового образа жизни старшеклассников.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебного процесса филиала Гомельского училища олимпийского резерва (г. Мозырь) и Гомельского училища олимпийского резерва (г. Гомель) в 2008–2009 и 2009–2010 учебных годах с учащимися 10–11-х классов.

Необходимо отметить, что при осуществлении педагогического эксперимента мы придерживались общепринятых правил его использования в психолого-педагогических исследованиях, которые предполагают, что КГ и ЭГ проходят обучение параллельно, а после завершения эксперимента проводится сравнительный анализ полученных результатов. Педагогический эксперимент проходил в три этапа. Кратко остановимся на характеристике каждого из них.

Первый этап эксперимента был констатирующим. Его основная задача заключалась в определении исходного уровня сформированности культуры здорового образа жизни у учащихся КГ и ЭГ, что позволило уравнивать данные группы по изучаемому нами признаку.

С целью получения необходимых сведений была подготовлена специально разработанная анкета, позволившая определить уровень сформированности культуры ЗОЖ учащихся старших классов УОР. Нами было проведено анкетирование, направленное на изучение потребностей и мотивов старшеклассников УОР в здоровьесберегающей деятельности, нахождение качества их теоретической подготовки и степени владения умениями ведения ЗОЖ, творческих способностей учащихся, на изучение ценностных ориентаций и эмоционально-волевых качеств, которое позволило нам выявить уровень сформированности выделенных компонентов культуры здорового образа жизни у учеников КГ и ЭГ. Полученные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сформированности компонентов культуры ЗОЖ у старшеклассников ЭГ и КГ до эксперимента (в %)

Компоненты	Уровни	Низкий		Номинальный		Нормативный		Высокий	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Потребностно-мотивационный		33,3	33,3	31,1	28,9	24,5	26,7	11,1	11,1
Интеллектуальный		26,6	28,9	24,5	22,2	31,1	31,1	17,8	17,8
Ценностно-смысловой		40	40	35,5	33,3	20	22,2	4,5	4,5
Деятельностно-поведенческий		40	37,8	40	42,2	11,1	11,1	8,9	8,9
Эмоционально-волевой		20	20	24,5	22,2	35,5	37,8	20	20
Креативно-творческий		60	60	33,3	31,1	4,5	6,7	2,2	2,2

Как видно из таблицы, распределение старшеклассников обеих групп по уровням сформированности относительно одинаковое, т. е. начальное состояние уровня сформированности культуры ЗОЖ экспериментальной и контрольной групп существенных различий не имеет.

Для определения статистических различий между КГ и ЭГ по уровню сформированности компонентов культуры здорового образа жизни у учеников был использован непараметрический критерий Вилкоксона. Определение различий между КГ и ЭГ по уровню сформированности компонентов культуры здорового образа жизни с помощью данного критерия показало, что статистических различий между этими двумя группами не обнаружено (при $p = 0,05$). На основе анализа полученных результатов можно констатировать, что сравниваемые группы по исследуемому признаку статистически не различаются, что говорит об идентичности КГ и ЭГ.

Результаты констатирующего эксперимента также позволяют сделать вывод о том, что старшеклассники ЭГ и КГ имеют недостаточный уровень сформированности культуры ЗОЖ для осуществления здоровьесберегающей деятельности. Полученные результаты анкетирования показали, что у значительной части старшеклассников ЭГ и КГ сформированность культуры ЗОЖ представлена преимущественно низким и номинальным уровнями, где культура ЗОЖ характеризуется небольшими показателями практически всех компонентов. Высокого уровня достигло лишь незначительное количество старшеклассников. Проведённое социологическое исследование, направленное на выявление уровня сформированности культуры здорового образа жизни у учащихся старших классов УОР, показало, что без специально организованной педагогической системы в условиях традиционного обучения в УОР значительная часть учащихся имеет недостаточный уровень культуры здорового образа жизни. Таким образом, была подтверждена необходимость специально организованного процесса формирования культуры ЗОЖ учащихся старших классов УОР.

Второй этап педагогического эксперимента был формирующим. Основной задачей данного этапа было проведение целенаправленной работы по формированию культуры ЗОЖ у учащихся ЭГ с использованием в учебном процессе УОР разработанной нами технологии формирования культуры ЗОЖ при изучении факультативного курса «Культура здорового образа жизни старшеклассников», валеологизации дисциплин учебного плана и соблюдения выделенных педагогических условий.

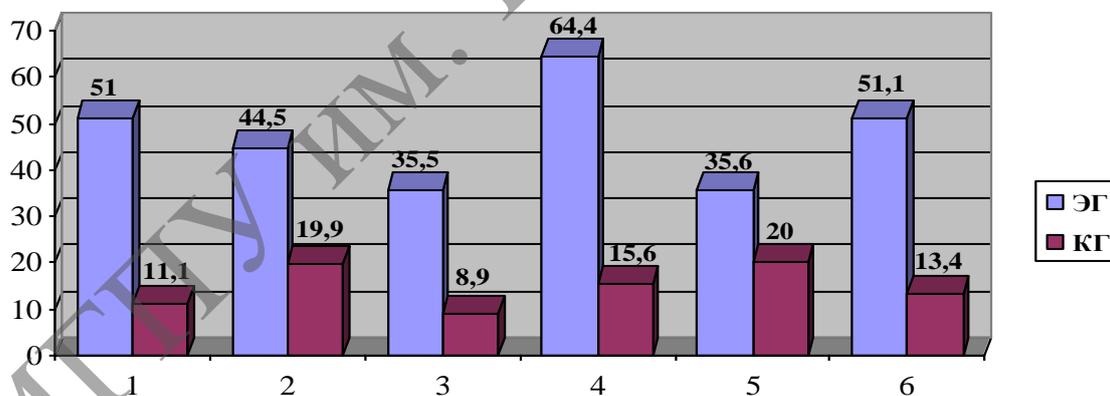
Завершающий этап опытно-экспериментальной работы был направлен на анализ, обобщение, систематизацию и оценку полученных в результате проведенного нами исследования данных. С целью выявления динамики развития структурных компонентов и культуры ЗОЖ в контрольной и экспериментальной группах на этом этапе нами было проведено повторное анкетирование старшеклассников, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты сформированности компонентов культуры ЗОЖ у старшеклассников ЭГ и КГ после эксперимента (в %)

Компоненты	Уровни	Низкий		Номинальный		Нормативный		Высокий	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Потребностно-мотивационный		4,5	22,2	8,9	28,9	53,3	31,1	33,3	17,8
Интеллектуальный		2,2	13,4	4,5	17,8	44,5	42,2	48,9	26,7
Ценностно-смысловой		13,4	31,1	26,6	33,3	37,8	26,6	22,2	8,9
Деятельностно-поведенческий		6,7	31,1	8,9	33,3	48,9	20	35,5	15,6
Эмоционально-волевой		2,2	8,9	6,7	13,3	53,3	48,9	37,8	28,9
Креативно-творческий		8,9	46,6	33,3	31,1	37,8	15,6	20	6,7

Для определения статистических различий в уровне сформированности компонентов культуры ЗОЖ у старшеклассников ЭГ и КГ мы использовали критерий Вилкоксона. Определение статистических различий между показателями, полученными после эксперимента, свидетельствует, что имеют место существенные статистические различия между КГ и ЭГ в пользу ЭГ (при $p = 0,05$).

Для более наглядного восприятия сделаем сравнительный анализ приростов, которые произошли за время эксперимента по каждому компоненту (рисунок 1).



1 – потребностно-мотивационный, 2 – интеллектуальный, 3 – ценностно-смысловой, 4 – деятельностно-поведенческий, 5 – эмоционально-волевой, 6 – креативно-творческий

Рисунок 1 – Результаты прироста компонентов культуры ЗОЖ в КГ и ЭГ за время эксперимента (в %)

Анализ полученных данных свидетельствует, что на протяжении процесса обучения у большинства старшеклассников ЭГ произошли существенные изменения в уровне характеристик всех компонентов культуры ЗОЖ, что нельзя сказать об учащихся КГ, у которых произошли незначительные изменения в сформированности данных компонентов. Остановимся более подробно на каждом из них.

Если в контрольной группе отмечалось незначительное увеличение уровня сформированности потребностно-мотивационного компонента, то в экспериментальной группе имел место качественный сдвиг, характеризующийся увеличением уровня данного компонента. Большая часть старшеклассников ЭГ (86,6%) находится на номинальном и высоком уровнях соответственно. Эти результаты свидетельствуют о том, что в процессе обучения у старшеклассников экспериментальной группы актуализировались потребности и мотивы ЗОЖ. В экспериментальных классах у учащихся усилилась положительная генерализация мотивации к здоровому образу жизни, возрос уровень самообразования по вопросам ЗОЖ, проявил интерес и желание активно заниматься здоровьесберегающей деятельностью.

Сформированность интеллектуального компонента характеризуется совокупностью теоретических знаний и представлений о здоровом образе жизни, гендерных особенностях ЗОЖ, способах его ведения и достижения. В целом результаты эксперимента свидетельствуют, что здоровьесберегающие знания учащихся экспериментальной группы значительно увеличились в объеме и углубились в сущностном содержании и понимании. На это указывают показатели сформированности данного компонента на высоком (48,9%) и нормативном (44,5%) уровнях. По интеллектуальному компоненту у старшеклассников ЭГ за время эксперимента произошёл наибольший прирост на высоком уровне (31,1%). У старшеклассников ЭГ появилась уверенность в своих знаниях и изменился подход к образу жизни.

Сформированность ценностно-смыслового компонента характеризуется готовностью и способностью старшеклассников к самопознанию на основе имеющихся смыслов и ценностей здоровья. По ценностно-смысловому компоненту в экспериментальных классах так же, как и по другим компонентам мониторинга, наметилась тенденция к улучшению. В контрольных классах уровень сформированности данного компонента практически не изменился. Лишь незначительная часть старшеклассников КГ (8,9%) за время эксперимента достигла высокого и нормативного уровней, в то время как у учащихся ЭГ прирост составил 35,5%. У старшеклассников ЭГ проявляется позитивное и ценностное отношение к своему здоровью. Усвоенные ценности ЗОЖ наделяют смыслом их здоровьесберегающую деятельность, у них появляется готовность и проявляется способность к самопознанию на основе имеющихся знаний о ценностях ЗОЖ.

Деятельностно-поведенческий компонент характеризуется не только наличием знаний и умений использовать средства ЗОЖ, но и готовностью применять их самостоятельно в повседневном поведении для сохранения и укрепления своего здоровья. Сформированность здоровьесберегающего поведения старшеклассников свидетельствует о том, что средства ЗОЖ не только поняты и осознаны ими, но и переведены в качество личности, характеризующее её как активного деятеля здорового образа жизни, способного быть примером для других.

Рассматривая динамику формирования данного компонента культуры ЗОЖ, можно отметить, что у большинства старшеклассников ЭГ проявляются нормативный уровень (48,9%); количество обучаемых, находящихся на низком уровне, снижается до 6,7%, на номинальном – до 8,9%; при этом 35,5% старшеклассников достигают высокого уровня, тогда как значительная часть старшеклассников КГ (64,4%) осталась на номинальном и низком уровнях. По данному компоненту у старшеклассников ЭГ происходит самый большой прирост (64,4%), значительная часть которого (26,6%) приходится на высокий уровень. Это можно объяснить тем, что в процессе реализации разработанной нами технологии огромное место уделялось формированию умений ведения ЗОЖ. В процессе изучения факультатива «Основы культуры здорового образа жизни старшеклассников», решения проблемных ситуаций, связанных с ЗОЖ, применения интерактивных методов обучения, ролевых и деловых игр старшеклассники усваивали культурные нормы здоровьесберегающей деятельности.

Анализ результатов, полученных по уровню сформированности эмоционально-волевого компонента, показывает, что позитивные изменения в уровне сформированности данного компонента наблюдаются в обеих группах: в ЭГ практически не осталось респондентов с низким и номинальным уровнями сформированности (8,9%), а у учащихся КГ показатели низкого и номинального уровней составили 22,2%. Этот факт можно объяснить тем, что занятия спортом сопряжены с высокими нагрузками, большой ответственностью и соответственно требуют

от старшеклассников высокой физической подготовки и морально-волевых усилий. Однако сравнение прироста уровня сформированности эмоционально-волевого компонента у старшеклассников ЭГ и КГ показало, что данный показатель на 15,6% выше у респондентов ЭГ.

Следующие результаты получены при определении сформированности креативно-творческого компонента культуры ЗОЖ. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что большая часть респондентов ЭГ находится на нормативном и высоком уровнях сформированности (57,8%), при этом значительная часть старшеклассников КГ (77,7%) остаётся на низком и номинальном уровнях.

В процессе эксперимента у учащихся ЭГ произошёл значительный прирост (51,1%) уровня сформированности данного компонента. Это объясняется тем, что в процессе реализации разработанной нами технологии большое внимание уделялось формированию творческого подхода в осуществлении ЗОЖ. Для приобретения опыта творческого использования знаний и умений в жизнедеятельности использовался метод творческих проектов, который способствует актуализации творческого потенциала и личностному росту учащихся. При разработке проектов старшеклассники осваивали конкретные модели деятельности в соответствии с нормами и требованиями ЗОЖ. Они формировали своё представление о целях современного образования и роли ЗОЖ в их достижениях, о роли ЗОЖ в современном мире. Проектируя процесс здоровьесберегающей деятельности, создавали конкретные информационные объекты для дальнейшего использования в их работе.

В целом по всем компонентам культуры ЗОЖ у учащихся ЭГ зафиксированы положительные, статистически значимые изменения.

Таким образом, в процессе реализации разработанной нами технологии мы наблюдали более успешное формирование каждого компонента культуры ЗОЖ. А это говорит об общем повышении уровня культуры ЗОЖ старшеклассников ЭГ. Для более наглядного восприятия сравним результаты формирования культуры ЗОЖ, полученные после проведённого эксперимента, которые представлены на рисунке 2.

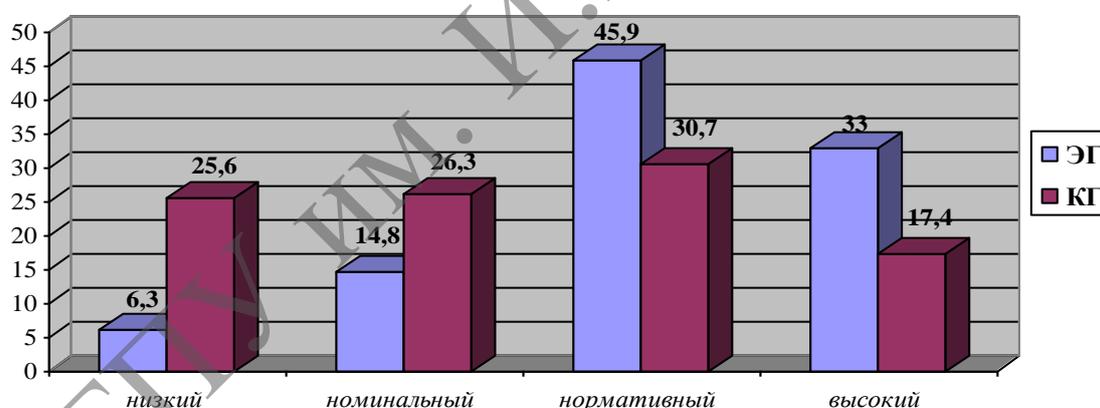


Рисунок 2 – Результаты сформированности культуры ЗОЖ у старшеклассников ЭГ и КГ после педагогического эксперимента (в %)

Из диаграммы видно значительное увеличение количества старшеклассников с высоким уровнем культуры ЗОЖ по сравнению с низкими показателями внутри экспериментальных групп. Также наблюдается превышение количества респондентов ЭГ с высоким уровнем культуры ЗОЖ над количеством учащихся КГ с высоким уровнем сформированности культуры ЗОЖ. Анализ результатов показал, что большая часть старшеклассников КГ (51,9%) осталась на низком и нормативном уровнях. Результаты ЭГ показали, что на нормативном и высоком уровнях находятся 78,9% старшеклассников.

Сравнительный анализ полученных экспериментальных данных позволяет сделать вывод о том, что разработанная технология и её практическая реализация в системе подготовки старшеклассников в условиях УОР обеспечивают формирование у них культуры ЗОЖ.

Выводы

Проведенный педагогический эксперимент убедительно доказал положительное влияние использования разработанной технологии при формировании культуры ЗОЖ старшеклассников УОР. Предложенная нами технология формирования культуры здорового образа жизни стала эффективным средством активизации познавательной деятельности старшеклассников и одним из гарантов улучшения качества знаний о ЗОЖ.

Использование в учебном процессе УОР технологии формирования культуры ЗОЖ при изучении факультативного курса «Культура ЗОЖ старшеклассников», валеологизации дисциплин учебного плана и соблюдения выделенных педагогических условий активизируют творческие способности личности и резервы её умственной деятельности, восполняются пробелы в имеющихся знаниях, в процессе изучения факультатива «Культура здорового образа жизни старшеклассников» расширяется диапазон мышления.

В результате проведенной на формирующем этапе работы у большинства старшеклассников повысился уровень сформированности культуры ЗОЖ: стало проявляться осознание и понимание важности культуры здорового образа жизни в их жизнедеятельности, позитивное и ценностное отношение к своему здоровью.

Литература

1. Кокарева, З. А. Охрана и укрепление здоровья детей в современных образовательных технологиях / З. А. Кокарева // Образование. – 2002. – № 5. – С. 92–97.
2. Коваленко, Ю. А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю. А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 22–29.
3. Медик, В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В. А. Медик. – М. : Медицина, 2001. – 144 с.
4. Кошман, М. Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников / М. Г. Кошман // Фізична культура і здоров'я. – 2004. – № 2. – С. 81–82.
5. Медведев, В. А. Оздоровительные технологии физического воспитания в школе / В. А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 20–24.
6. Бершадский, М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. – М. : Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.
7. Бабанский, Ю. К. Интенсификация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1989. – 115 с.

Summary

In article questions of health of pupils of the senior classes of schools of an Olympic reserve are considered. The essence of culture of a healthy way of life is defined. The technology of formation of culture of a healthy way of life of pupils of the senior classes of schools of an Olympic reserve is developed. Results of pedagogical experiment directed on revealing of efficiency of the offered technology are resulted.

Поступила в редакцию 07.09.10.