

УДК 37.016:57

Близнюк Е.Г.

*Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ*

E. Bliznuk

Moscow State Technical University n. a. N.E. Bauman

SCHOOL HEALTH POLICIES AND PRACTICES IN FORMING TEENAGERS' HEALTH CULTURE AT BIOLOGY CLASS

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу совершенствования работы по укреплению здоровья учащихся общеобразовательной школы. Особое внимание уделено условиям, которые способствуют повышению эффективности педагогической деятельности. Одним из необходимых условий успешного решения данной задачи является достаточная медико-психологическая подготовка педагога, который рассматривает здоровье не только с биологических позиций, но и как социокультурную характеристику человека. В статье рассмотрены методологические принципы и подходы, способствующие формированию культуры здоровья, и предложена схема оценки эффективности деятельности педагога по формированию культуры здоровья.

Ключевые слова: педагогические условия, культура здоровья, компоненты культуры здоровья, принципы педагогической деятельности по формированию культуры здоровья, методологические подходы к формированию культуры здоровья, эффективность деятельности.

Abstract. The article is dedicated to the issue of improving secondary school health policies and practices. Special attention is paid to the conditions that help to increase the effectiveness of health education. One of them is teacher's profound medical and psychological training that considers health as not only biological but man's social and cultural characteristic. The article researches the methodological principles and ways of forming health culture. The scheme of evaluating the efficiency of teacher's health policies has been suggested.

Key words: school policies, health culture, health culture components, principles of teacher's activity on the issue of health culture, methodological ways of forming health culture, effectiveness of teacher's activity.

В настоящее время в обществе широко обсуждается вопрос о будущем человечества. В связи с этим перед системой образования встаёт задача научить детей выбирать правильную стратегию своего поведения, предвидеть последствия своих действий. Какие ценности станут приоритетными в структуре личности сегодняшних детей – от этого во многом зависит будущее планеты. Видный учёный Э. Тоффлер в предисловии к сборнику «Ценности и будущее» отмечает, что «перед человечеством сегодня открыты богатые и разнообразные возможности дальнейшего развития, но какое будущее оно выберет, будет зависеть, в частности и, в конечном счёте, от ценностей, которые определяют процесс принятия им решений» [4, 54].

Большую роль в формировании структуры ценностей личности играет образовательная система, которая, по сути, определяет социальный облик будущего страны. Именно система образования «способна и обязана оказывать своё существенное влияние на развитие тех или иных тенденций в обществе», по утверждению Б.С. Гершунского [4, 32]. В связи с этим сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование культуры здоровья у детей становится одной из главных задач образовательной системы.

* © Близнюк Е.Г.

Тема сохранения и укрепления здоровья школьников на протяжении многих лет является предметом обсуждения педагогов, врачей и психологов. К сожалению, на данном этапе, несмотря на колоссальные усилия многих специалистов, заметных позитивных сдвигов в области повышения уровня здоровья подрастающего поколения не наблюдается.

Как отмечалось в докладе директора Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Минобрнауки России А.А. Левитской, по данным Минздравсоцразвития России, «общая заболеваемость детей Российской Федерации в возрасте до 14 лет за последние пять лет возросла на 16 процентов; юношей и девушек в возрасте 15-18 лет – на 18 процентов. Из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины (53 процента) имеют ослабленное здоровье; две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений России могут быть отнесены к категории здоровых» [6, 9]. Не обходит стороной школьников и пристрастие к употреблению психоактивных веществ: табака, алкоголя, наркотиков и др. Как указывает Ф.Ф. Харисов в Программе общероссийской общественной организации содействия укреплению здоровья в системе образования, начало курения в настоящее время приходится на возраст 12-13 лет. В среднем в России регулярно курят 31,9% городских старшеклассников и 49,2% сельских школьников. В последние годы процент подростков с диагнозом «алкоголизм» в возрастной группе 12-15 лет составил 5%, 15-17 лет – 10%. На группу 15-19 лет приходится более 40% потребителей инъекционных наркотиков с вытекающими отсюда последствиями инфицирования и распространения ВИЧ/СПИДа, вирусного гепатита В и С [7, 14].

Таким образом, жизненные реалии ставят перед школой новую задачу в области образования и здоровья, и сегодня педагогам необходимо не просто обеспечить *здоровьебезопасное* образование, а научить детей от-

ветственному отношению к здоровью, воспитать культуру здоровья у подрастающего поколения.

Одним из возможных путей решения этой задачи может стать интеграция валеологических вопросов в преподавание базисных учебных дисциплин, и для этой цели, на наш взгляд, наиболее подходит предмет «биология». Рассматривая возможность использования биологического образования для формирования культуры здоровья школьников, можно выделить два аспекта, определяющие здоровьесформирующий потенциал этого предмета: организационный и содержательный.

Рассматривая организационный аспект, надо отметить, что в школе биологическое образование представлено на всех ступенях обучения. В начальной школе закладываются основы биологической грамотности. В основной школе биологическое образование предполагает формирование у школьников знаний о строении и жизнедеятельности всех живых организмов. Учащиеся знакомятся с анатомо-физиологическими особенностями организма человека, с эволюционными предпосылками его жизнедеятельности. На ступени среднего (полного) общего образования главное внимание обращается на раскрытие сущности биологических процессов, на место и роль человека в поддержании природного равновесия.

Рассматривая содержательный аспект данной дисциплины, следует отметить, что биология занимает одно из ведущих мест в системе школьного образования как важное средство формирования духовно-мировоззренческой сферы. Биологическое образование формирует у школьников понимание жизни как величайшей ценности – основу гуманистического мировоззрения. При изучении биологии закладываются основы экологической культуры. В биологии человек рассматривается как неотъемлемая часть природы, что способствует формированию понятия о взаимосвязанности всего живого, об общности естественных законов, действующих в природе и организме человека.

Таким образом, организация и содержание дисциплины «биология» в системе школьного образования способствует систематическому формированию культуры здоровья учащихся на протяжении всего периода обучения.

Поскольку самым сложным в детском развитии считается подростковый возраст, особое внимание мы уделили изучению возможностей биологического образования для формирования культуры здоровья подростков. В подростковый период (11(12)-14 (15) лет), наряду с бурной физиологической перестройкой организма, происходит становление нравственности и формирование личностного самосознания, актуализируется потребность в знаниях о функционировании своего организма, психики, о путях укрепления здоровья [2, 18]. Информация, предоставляемая в курсе биологии 6-9 классов, может полностью удовлетворить потребность подростка в знании способов восстановления, сохранения и укрепления здоровья. В частности, анализ учебной программы по биологии авторов Н.И. Сониной и В.Б. Захарова для 8-9 классов позволил выделить в ней следующие элементы формирования культуры здоровья: физический аспект здоровья, психический аспект здоровья, основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Тогда возникает вопрос: почему, несмотря на предоставляемую информацию, навыки здорового образа жизни у подростков остаются недостаточно сформированными? Так, при проведении в 2008/2009 учебном году анонимного опроса учеников 6-9-х классов МОУ СОШ № 29 Мытищинского района были получены следующие результаты:

◆ 85% учащихся отметило, что употребление газированных напитков, чипсов, питание в «Макдональдсе» доставляет удовольствие, и они стремятся питаться этими продуктами как можно чаще;

◆ 65% учащихся 6-9-х классов проводят за компьютерными играми 2-3 часа в день;

◆ 24% учащихся 6-9-х классов курят, 84% курящих начинают курить в возрасте 13 лет.

Итак, вышеприведённые факты свидетельствуют о необходимости определения условий, способствующих повышению эффективности использования потенциала биологического образования для формирования культуры здоровья у подростков.

Главным условием решения данной задачи является достаточная медико-психологическая подготовка учителя, которая позволяет грамотно определить стратегию и содержание педагогической деятельности по формированию культуры здоровья.

При разработке стратегии деятельности по формированию культуры здоровья подростков учителю следует опираться на философско-валеологическую трактовку понятия «культура здоровья», а также на основные положения теории развития психики ребёнка (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин).

Согласно философско-валеологическим представлениям, культура здоровья представляет собой образование, входящее в состав общей культуры, характеризующее глубину освоения человеческого опыта в области сохранения, укрепления и формирования здоровья [2, 32]. В структуре культуры здоровья выделяются следующие компоненты:

1) *когнитивный (интеллектуальный)* – знания в области организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;

2) *эмоционально-ценностный* – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, сформированность установки на здоровье как готовности действовать для реализации своих целей;

3) *действенно-практический* – применение знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Перечисленные компоненты культуры здоровья, а также основные теории развития психики ребёнка позволяют сформулировать стратегию формирования культуры здоровья подростков следующим образом:

➤ первый этап – формирование системы знаний о здоровье и навыков здорового образа жизни у учащихся как базиса для возникновения ценностного отношения к здоровью;

➤ второй этап – на основе наличия системы знаний о здоровье и потребности в сохранении и улучшении здоровья формирование ценности здоровья и включение данной ценности в индивидуальную структуру ценностей;

➤ третий этап – формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и готовности реализовать все компоненты здорового образа жизни;

➤ четвёртый этап – реализация здорового образа жизни.

При разработке содержания деятельности по формированию культуры здоровья подростков учителю биологии следует ориентироваться на целостный подход к понятию «здоровье», а не ограничиваться только биологическими представлениями о здоровье. Философско-валеологическая трактовка понятия *здоровья* представлена в работах Р.И. Айзмана, Э.Н. Вайнера, В.П. Казначеева, Ю.П. Лисицына, Е.А. Спирина, В.П. Петленко и других исследователей. Применение целостного подхода позволило учёным выделить следующие аспекты здоровья:

➤ соматический (генотип, уровень обмена веществ, уровень физического развития, тип конституции, функциональное состояние и резервные возможности органов и систем организма);

➤ психологический (эмоционально-волевая и интеллектуальная сфера личности, доминантность полушария, темперамент и др.);

➤ социально-духовный (целевые установки, нравственные ценности, идеалы, актуальные потребности, степень признания) [2, 14].

Целостный подход к понятию «здоровье» способствует формированию не только системы знаний о строении, функционировании организма человека и способах сохранения, укрепления здоровья, но и позволяет

формировать индивидуальную систему ценностей подростка, которая определяет его поведение.

Важным условием повышения эффективности деятельности учителя биологии по формированию культуры здоровья подростков является широкое применение индивидуального и деятельностного подходов. Индивидуальный подход учитывает уровень развития мотивов и потребностей учащихся в сохранении своего здоровья, что помогает в создании ситуации успеха. Такой подход предполагает использование индивидуально ориентированных заданий, которые, являясь актуальными и интересными для подростков, стимулируют их к активной работе.

Деятельностный подход, основанный А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном, базируется на тезисе «не сознание определяет деятельность, а деятельность определяет сознание». Применение данного подхода учителем биологии при формировании культуры здоровья подростков способствует реализации потребностей учащихся в области сохранения и укрепления своего здоровья, стимулирует их к применению полученных знаний, умений и навыков в жизни. Деятельностный подход осуществляется путём активного участия подростков в пропагандистской, творческой и исследовательской деятельности в области здорового образа жизни. При этом меняется роль педагога, который не преподносит готовые знания, а организует, направляет, контролирует деятельность учащихся по изучению способов сохранения и укрепления здоровья. В МОУ СОШ № 29 Мытищинского района широко применяется метод проектов. Ученики с удовольствием участвуют в работе над такими проектами: «Изучение динамики патологических изменений в легких курильщика», «Составление рационального меню подростка», «Организация здорового образа жизни восьмиклассника».

Ориентация учителя биологии на данные методологические подходы стимулирует формирование действенно-практического компонента культуры здоровья подростков

и способствует переходу учащихся на позицию субъектов здоровьесбережения.

Ещё одним условием, необходимым для повышения эффективности работы по формированию культуры здоровья подростков в процессе изучения биологии, является обеспечение взаимосвязи урочной и внеурочной деятельности. Сочетание урочной и внеурочной деятельности позволяет полнее реализовать вышеуказанные подходы, а также способствует развитию творческого потенциала учащихся (например, участие в различных мероприятиях, научно-исследовательской работе), а также помогает расширить кругозор, повысить уровень информации без неблагоприятных последствий для здоровья.

Повышению эффективности работы по формированию культуры здоровья подростков также способствует использование следующих методологических принципов при организации урочной и внеурочной деятельности:

- принцип приоритета заботы о здоровье, предполагающий оценку педагогической деятельности с позиции её влияния на здоровье учащихся;
- принцип научности, предполагающий использование научно обоснованных и проверенных технологий;
- принцип сознательности и активности, предполагающий сознательное личное включение ребёнка в программы сохранения и укрепления собственного здоровья;
- принцип последовательности и преемственности, предполагающий планомерность и непрерывность работы по формированию культуры здоровья;
- принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися, предусматривающий обучение в форме диалога, широкое вовлечение самих учащихся в подготовку и проведение мероприятий;
- принцип многообразия педагогических воздействий, предполагающий сочетание разнообразных методов и форм.

Необходимым условием повышения эффективности деятельности учителя биологии по формированию культуры здоровья

подростков является оценка эффективности своей работы.

Для определения уровня сформированности культуры здоровья мы используем следующие критерии, показатели и инструменты исследования:

1) Информационный критерий, определяющий когнитивный компонент культуры здоровья. Его показателями являются.

- знания по вопросам сохранения здоровья;
- знание факторов, определяющих здоровье;
- знание компонентов здорового образа жизни.

Инструментом исследования является тестирование уровня знаний.

2) Ценностный критерий, определяющий эмоционально-ценностный компонент культуры здоровья. Его показателями являются:

- ценность здоровья;
- показатель интенсивности отношения к здоровью.

В качестве инструмента исследования используются ранжирование ценностей и психологический тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина.

3) Поведенческий критерий, определяющий действенно-практический компонент культуры здоровья. Его показатели:

- отношение к вредным привычкам;
- двигательная активность;
- участие в пропаганде здорового образа жизни;
- владение методами самоконтроля и оказания доврачебной помощи.

В качестве инструмента исследования используется анкетирование.

Шкалы баллов, разработанные для каждого критерия, позволяют провести количественный анализ и выделить уровни сформированности всех компонентов культуры здоровья (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень). Уровни сформированности культуры здоровья подростков в целом определяются путём суммирования баллов, набранных по каждому критерию, и определяются как:

➤ *репродуктивный* (учащиеся имеют представление о принципах здорового образа жизни (ЗОЖ), но здоровье не является приоритетной ценностью, на практике не соблюдаются основные компоненты ЗОЖ);

➤ *конструктивный* (учащиеся владеют информацией об основных компонентах ЗОЖ, считают здоровье одной из приоритетных ценностей, стараются придерживаться принципов ЗОЖ на практике);

➤ *творческий* (учащиеся могут аргументировано доказать необходимость ведения ЗОЖ, строят жизнь согласно правилам ЗОЖ, являются активными пропагандистами ЗОЖ).

Оценить эффективность работы по формированию культуры здоровья позволяет следующая методика.

1. Определение степени сформированности культуры (ССК) здоровья в начале занятий и в итоге деятельности по формуле (1):

$$1) \text{ ССК} = \frac{(3n_1) + (2n_2) + (1n_3)}{N}, \text{ где:}$$

- множитель 3 соответствует творческому уровню;

- множитель 2 соответствует конструктивному уровню;

- множитель 1 соответствует репродуктивному уровню;

- n_1 ; n_2 ; n_3 – количество человек, относящихся к определенному уровню;

- N – количество учеников в классе.

2. Определение эффективности работы (Эф) по формированию культуры здоровья за определённый промежуток времени по формуле (2):

$$2) \text{ Эф} = \text{ССК}_2 - \text{ССК}_1, \text{ где:}$$

- Эф – эффективность работы;

- ССК_2 – степень сформированности культуры здоровья при повторном измерении;

- ССК_1 – степень сформированности культуры здоровья при исходном измерении.

Чем больше значение разности, тем, естественно, эффективнее деятельность педагога.

Все рассмотренные в статье условия положены в основу работы по формированию

культуры здоровья подростков в МОУ СОШ № 29 Мытищинского района Московской области. Анализ сочинений учащихся 9-х классов показывает, что постепенно у учащихся школы повышается уровень сформированности культуры здоровья, появляется ответственность за своё здоровье. Приведём несколько отрывков из сочинений учащихся 9 класса о необходимости соблюдения принципов здорового образа жизни.

➤ «Я думаю, что если бы Петр I знал всю правду о вреде табака, он ни за что бы не допустил распространение этой гадости в России» (Трифиленков А.).

➤ «Для меня быть здоровым – это значит быть активным, энергичным, доброжелательным, хорошо учиться» (Смолкин В.).

➤ «Здоровье необходимо человеку, чтобы суметь реализовать все свои мечты» (Чернышева В.).

➤ «Здоровье во многом зависит от самого человека: каковы твои привычки, твой образ жизни – таково и твоё здоровье» (Белова А.).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзман Р.И. Педагогическая и медицинская валеология – цели и задачи // Валеология. 1999, №2. С. 23-27.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. 6-е изд. М.: Флинта: Наука, 2008.
3. Волынкин В.И. Педагогика в схемах и таблицах: учебное пособие для вузов. 2-е изд. Ростов-н/Д.: Феникс, 2008.
4. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века. Педагогическое общество России, 2002.
5. Кургузов В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития // Информационно-аналитическое издание «Советник Президента». 2004. № 26. С. 53-61.
6. Левитская А.А. О мерах по совершенствованию деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся, организации их питания в общеобразовательных учреждениях // Здоровье-сберегающее образование. 2009. № 1. С. 6-9.
7. Харисов Ф.Ф. Программа общероссийской общественной организации содействия укреплению здоровья в системе образования // Здоровье-сберегающее образование. 2009. № 1.