

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Кафедра общей и социальной педагогики

КУРСОВАЯ РАБОТА

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ**

Работу выполнила _____ С.А. Назарян
(подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Направление 44.03.05 – Педагогическое образование

Направленность (профиль) – Обществоведческое образование.
Дополнительное образование

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук,
доцент _____ Д.Б. Бережнова
(подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук,
доцент _____ Д.Б. Бережнова
(подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Краснодар 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические аспекты здорового образа жизни младших подростков.....	6
1.1 Сущность понятия ЗОЖ (валелогии) младших подростков.....	6
1.2 Психологические особенности поведения младших подростков.....	8
1.3 Ведущий фактор развития ЗОЖ в подростковом периоде.....	12
1.4 Педагогическая поддержка младших подростков.....	16
2 Систематизация развития ЗОЖ подростков.....	23
2.1 Результат диагностики выявляющих уровень ЗОЖ у младших подростков.....	23
2.2 Формы и методы педагогической поддержки младших подростков по развитию ЗОЖ.....	28
Заключение.....	36
Список использованных источников.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В настоящее время в стране совершаются острые изменения в экономической, политической и социальной жизни. Эти модификации привели к возникновению новых социальных проблем, которые в первую очередь отразились на воспитании, развитии, социальном воспитании детей, подростков и молодежи. В связи с этим появилась острая потребность в выработывании методов воздействий на детей и подростков, сконцентрированных на оказание поддержки ребенку в процессе его социализации, постижения им социокультурного опыта и на организацию условий для его самореализации. В которой особый интерес уделяется подростковому возрасту, когда имеет место особенно усиленный рост и преобразование функционального состояния всех систем жизнедеятельности формирующегося организма. Это особенно немаловажно, поскольку личность младшего подростка развивается не сама по себе, а в охватывающей его среде. Особенno значительна роль малых групп, в которых подросток взаимодействует с иными людьми.

Важной задачей образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа обязана обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за время обучения в школе, сформировать у него необходимый багаж знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучить применять эти знания на практике в повседневной жизни.

В информационном обществе еще не сформированы должные материально-технические условия, правовые, социальные и экономические предпосылки, вырабатывающие заинтересованность отношения человека к собственному здоровью и содействующие поддержке и укреплению здорового образа жизни. Не выработана система оптимальной организации досуга детей и молодежи, недостаточно развита система второстепенной занятости подростков, что проявляет причины раннего приобщения и злоупотребления алкоголя, распространения курения, наркомании. Наблюдается

недостаточное количество служб консультирующей и социально-психологической поддержки семьям, детям и подросткам.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей руку об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие эксперты. Вопрос поддержки здорового образа жизни школьников остаётся актуальным и должен быть изучен до конца.

Объект исследования: педагогическая поддержка развития здорового образа жизни младших подростков

Предмет исследования: содержание педагогической поддержки развития здорового образа жизни младших подростков в условиях школы

Цель исследования: систематизировать опыт развития ЗОЖ у младших подростков в условиях школы.

Задачи исследования:

- изучить теоретические основы формирования здорового образа жизни;
- выявить комплекс диагностических методов выявления уровня ЗОЖ среди подростков;
- систематизировать опыт педагогической поддержки развития ЗОЖ подростков в условиях школы.

Гипотеза исследования: если существует тенденция снижения уровня ЗОЖ среди младших подростков, то возможно воспитательный потенциал педагогической поддержки позволит развить мотивацию к росту и ценность здоровья у современных школьников.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование.

Методики исследования:

- анкетирование (Об организации работы по профилактике негативных привычек у учащихся в условиях школы. Кавун С.К.)

База исследования: МБОУ СОШ №37 город Краснодар.

1 Теоретические аспекты здорового образа жизни младших подростков

1.1 Сущность понятия ЗОЖ (валеологии) младших подростков

Воспитание подростков представляет особую сложность, т.е. именно в этот период у них начинает формироваться нравственный идеал, перед ними со всей остротой встает проблема выбора между добром и злом, активно формируется стереотип поведения. Усугубляет педагогическую ситуацию и тот факт, что одной из главных особенностей подросткового возраста является чувствительность, ранимость, постоянное чувство неудовлетворенности собой.

Один из основателей валеологии Т.Ф. Акбашев называет здоровье характеристикой запаса жизненных сил человека, которая задается природой и реализуется или не реализуется человеком [2, с.28].

Ученые С.П.Боткин, П.Ф.Лесгафт заложили основы современной нам валеологии. С.П.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизведения, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии.

В.М. Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья “Охрана детского здоровья” отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий [5, с.28]. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против “алкогольного змия”.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов: В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества” [7,с.88].

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: (Ю.А. Александровский, В.Х. Василенко, В.П. Казначеев, В.В. Николаева, В.М. Воробьев) в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.

Самое раннее из определений здоровья определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Стоики и эпикурейцы ценили здоровье превыше всего, противопоставляя его энтузиазму, стремлению ко всему неумеренному и опасному. Эпикурейцы считали, что здоровье - это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей. Согласно К.Ясперсу, психиатры рассматривают здоровье как способность реализовать "естественный врожденный потенциал человеческого призыва". Существует и другие формулировки: здоровье – обретение человеком своей самости, "реализация Я", полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей. К. Роджерс также воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен.

1.2 Психологические особенности поведения младших подростков

Следующее возрастное новообразование – согласованная я-концепция.

По отношению к самооценке я-концепция является более фундаментальной категорией, формируется неразрывно с остальными новообразованиями и осмысливается с помощью понятия потребность [7, с.376].

Основные потребности данного возраста:

В качестве одной из важнейших потребностей младшего подростка можно выделить потребность в положительной оценке себя во взаимодействии со сверстниками и значимыми взрослыми, в проявлении собственной внутренней позиции.

В силу специфики возраста подросток строит себе эмоционально выраженный идеал, поэтому важно помогать ребенку наполнять его нравственным содержанием, поскольку «идеальное Я» имеет важное значение для развития я-концепции.

Существенной потребностью младшего подростка рассматривается потребность в самопознании. Она обусловлена поиском возможностей и границ своего «Я» в рамках ведущей деятельности.

Важной потребностью младшего подростка является и потребность эмоционального самовыражения и взаимодействия. Так как эмоциональная сфера является неотъемлемой от рациональной, когнитивной в структуре самосознания, для развития понятийного и абстрактного мышления младшему подростку необходимо эмоциональное наполнение его деятельности, общения и поведения.

Не менее значима потребность в общении со сверстником своего пола. Данная потребность связана с процессом активной идентификации подростка вследствие его возрастных изменений.

В сегодняшней школе изменение форм обучения происходит "рывком": вместо одного учителя начальной школы, который один строил с каждым ребенком и его семьей разносторонние отношения, появляется много предмет-

ников, отношения которых с учеником и его родителями становятся ситуативными и касаются в основном вопросов успешности и поведения на уроках. Вместо одного своего кабинета появляется кабинетная система, распространяется явление "беспрizорности" (неприкосновенности) детей в школьном здании. Есть немало житейских обстоятельств, также объясняющих падение успеваемости и интереса к учебе на переходе из начальной в основной школу.

Дело, прежде всего, в том, что учитель начальной школы, выпустив своих детей в основную школу, отчетливо видит, как вырос каждый ребенок и какой образовательный потенциал накопил для дальнейшего роста, т.е. оценивает его. Принимая новый класс в основной школе, учитель-предметник приходит на урок из более старших классов и видит своих новых учеников маленькими несмышленышами, чрезвычайно несамостоятельными и не слишком образованными.

Он переносит методы обучения, формы взаимодействия со старшими школьниками на младшего подростка, а они по многим своим психологическим особенностям – еще действительно младшие школьники и поэтому не могут справиться с этими необычными для них способами обучения.

Протекание школьной жизни учеников 5-6 класса осложняется еще и неоправданными требованиями, которые начинают предъявлять подросткам учителя, привыкшие работать в старших классах. Это, мягко говоря, недопустимо по меньшей мере по трем причинам:

– Содержание учебных курсов основной школы выстраивается системно, что предполагает хорошо развитое теоретическое мышление подростков. Однако такое мышление находится в этом возрасте лишь на начальном этапе своего развития, до сих пор ученик работал лишь с отдельными единичными понятиями, лишь с некоторыми понятийными связями. Поэтому опасна тенденция перегрузки новыми понятиями пятиклассников-шестиклассников. Новые научные термины и понятия целесообразно вводить

постепенно, на основе имеющихся представлений и общих ориентировок школьников в ходе их разнообразной практической деятельности [6, с.274].

– Высокая планка требований в основной школе к самостоятельности, ответственности и инициативности школьников, особенно в ситуациях свободного выбора индивидуальных учебных траекторий, порой не учитывает возрастные особенности младших школьников и угрожает эмоциональному благополучию большей части обучающихся.

Поэтому так важно работать с учащимся в "зоне его ближайшего развития", что означает помочь и поддержку учителя в тех случаях, когда самостоятельно школьник еще не может решить данную учебную задачу. "Открытая" помощь постепенно переходит в косвенную, что дает ученику шанс самостоятельно выполнить задание. Это и обеспечит развивающий эффект обучения.

– Сообщество взрослых ожидает от подростков способности понимать других людей и сосуществовать с ними на принципах равноправия и терпимости. Эта способность человека называется децентрацией, именно она создает условия для возможного понимания человека другой культуры, другой эпохи, другого мировоззрения. У младших школьников она только начинает формироваться, теперь, в подростковом возрасте, при умелом построении учебного диалога она может окрепнуть и стать личностным образованием.

Но развитие этой способности не терпит суеты, требует осторожности и ненавязчивости. Речь идет о создании учебных ситуаций, которые учат подростков принимать разные точки зрения, прежде всего, высказанные авторами учебников и учебных хрестоматий.

Психологический рост подростка тесно связан и с таким важнейшим новообразованием личности, как самосознание. Именно в этот период наблюдается быстрое развитие ориентировки личности на собственную оценку. Если младший школьник в оценке своей деятельности и качеств своей личности доверяется учителю, то подросток стремится иметь свое мнение. По-

ведение и деятельность подростка во многом определяются особенностями самооценки. Так, при завышенной самооценке у подростка часто возникают конфликты с окружающими.

Самооценка оказывает большое влияние на самовоспитание подростка. Оценивая свои особенности и возможности по сравнению с другими, подростки могут создавать программу самовоспитания. В связи с этим подросток постепенно освобождается от непосредственных влияний ситуации, становится более самостоятельным.

По сравнению с младшими школьниками, наблюдаются существенные изменения в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большей силой и трудностью в управлении, они характеризуются выраженной эффективностью. Из этого происходит слабость самоконтроля, произвольной регуляции эмоционально-личностной сферы, что вызывает агрессивность, экспансивность поведения [7,с.374].

Вместе с тем, подростковый возраст – время обостренного стремления к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного непротиворечивого образа «Я». Детьми этого возраста осознаются в основном отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Эталоны межличностного восприятия, которыми пользуются подростки, оценивая окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, а с идеалами, ценностями, эталонами и нормами, перечень которых в этом возрасте продолжает расширяться и углубляться, они становятся более тонкими и дифференцированными, индивидуально различными [5,с.288].

Таким образом, все эти психологические особенности подростков объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу, если педагоги найдут целесообразными применение щадящих методов и форм взаимодействия. В организации процесса обучения важно уделять внимание адаптации учащихся. При построении учебного процесса

рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности подростков.

В младшем подростковом возрасте велика потребность в общении в достойном положении в классе. Самое неприятное то, когда он оказывается хуже других, когда посягают на его «Я», на его личность. Неприятно все то, что унижает ребенка, то, что подрывает его авторитет среди одноклассников. Все перечисленные возрастные нюансы необходимо учитывать в формировании основ ЗОЖ у подростков.

1.3 Ведущий фактор развития ЗОЖ в подростковом периоде

Основным фактором формирования здорового образа жизни является ценностное отношение личности к данному явлению, которое проявляется в ориентации на здоровый образ жизни [5,с.277].

Отталкиваясь от того, что ведущими условиями обеспечения здоровья современного человека являются генетические факторы, положение окружающей среды, медицинское снабжение, условия и образ жизни людей, специалисты различных стран определили, что в отношении этих факторов главными являются условия и образ жизни, от которых более чем на 50-55% зависит здоровье. Помимо позиций здорового образа жизни можно выделить принципы самоорганизации человека, его инициативной позиций к собственному здоровьесозданию, призывающей непрерывных и значительных усилий в области сохранения и укрепления здоровья. В связи с этим особую актуальность и результативность заслуживает педагогический аспект здоровья, здорового образа жизни и необходимость их целенаправленного воспитания, так как, согласно данным о состоянии здоровья детей в РФ, распространенность заболеваемости детей и подростков значительно возрастает.

Научные исследования указывают на то, что большим стимулом являются факторы интеллектуального и эмоционального развития ребенка, такие

как двигательная активность, неразделимо связанная с процессом обучения навыкам здорового образа жизни. Данная информация свидетельствует о том, что в современных социальных и экологических условиях важны навыки, позволяющие человеку защищать свой организм от вредных влияний внешней среды, а также багаж знаний, позволяющий сберечь не только свое здоровье, но и здоровье окружающих людей.

Согласно сведениям специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последнее время заметны следующие отрицательные тенденции: высокое снижение числа совершенно здоровых детей; быстрый рост количества функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые отмечаются более чем у 50-60% школьников; резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; повышение численности школьников, имеющих несколько диагнозов.

По мнению ученых, следует как можно раньше вырабатывать у подростка основы здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитывать в нем навыки и умения по развитию, поддержке и сохранению здоровья, то есть необходимо опережать усилия лечебной медицины при помощи здоровьесозидающей педагогической поддержки, культивирующей ЗОЖ [8,с.56].

В научной литературе здоровый образ жизни обозначается как доля общей культуры человека, характеризующаяся установленным уровнем специальных сведений и мотивационно-ценостных ориентаций, полученных в результате воспитания, образования, самовоспитания (Г. М. Соловьев); как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности человека (В.И. Петрушин).

По данным Института возрастной физиологии РАО, в нашем информационном обществе наблюдается сокращение числа полностью здоровых детей подросткового возраста, в том числе и количество функциональных нарушений и хронических болезней в этой возрастной группе возросло за по-

следние пять лет в 2 раза. Поэтому оправдано увеличивающееся внимание к проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся. Для современного состояния формирования здоровьесбережения детей свойственно переключение акцентов на систему образования, педагогические технологии создания основ здорового образа жизни детей, линии включения учеников к основам здорового образа жизни.

Учёными [В.В. Белоусова, И.Н. Решетень, П.А. Рудик, Р.Г. Харабуга, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов, Г.П. Богданов, Б.Т. Лихачев, Ю.И. Зотов и др.] доказано, что из основных факторов, оказывающих воздействие на здоровье человека решающим является образ жизни, который непрерывно меняется в зависимости от условий жизни и темпа внутреннего развития человека. Следовательно, не получится разработать универсальную для всех модель поведения, которая обеспечила бы сохранение и укрепление здоровья любого человека. Школьнику должен будет сам найти тот образ жизни, который подходил бы под его индивидуальные особенности и конкретные жизненные ситуации. Именно поэтому введение школьников в педагогически основанное самопознание должно стать коренной проблемой формирования ЗОЖ. На его основе формируется духовно-нравственное, ценностное и ответственное отношение школьника к своему здоровью, к окружающему миру и к другим людям.

В проведенных исследованиях последнего десятилетия о культуре здоровья и здоровом образе жизни сообщается не только как о феномене, но и как о свойстве личности (Н.Н. Витизей, Н.Я. Виленский, Б.И. Новиков, В.И. Столяров), а в системе физиологического воспитания делают акцент на механизмах формирования основ здорового образа жизни и культуры здоровья. Ряд экспертов выдвигают идеи « здравостроительства», «здравостроения» (Ю.Н. Теплер, Л.Н. Нифонтова и др.), расширяя рамки определения «физическое воспитание» [8,с.84].

Научные исследования указывают на то, что мощным стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка является

двигательная активность, связанная с процессом обучения навыкам здорового образа жизни. Это связано с тем, что в современных социальных и экологических условиях важны навыки, позволяющие человеку предохранять свой организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, а также знания, позволяющие сохранить не только свое здоровье, но и здоровье окружающих людей [6,с.88].

Эксперты предполагают, что веской причиной неблагополучного состояния здоровья младших подростков является недостаток физической нагрузки. Гиподинамия (дефицит двигательной активности) является тяжелым фактором риска возникновения самых разнообразных заболеваний и функциональных нарушений в организме человека.

Ученые определили, что период отрочества определяется незначительным телесным и психическим «увяданием»: ослаблением памяти, внимания, упадком прежних интересов, ярко выраженным негативизмом – отталкиванием от всего, чего хотят окружающие. Половое созревание предполагает большое количество изменений в жизни подростков, притом особые изменения происходят в психической сфере: соматическая перестройка сопровождается перестройкой психики. Внутренние переживания, часто двойственные желания, неконтролируемое проявление капризного своенравия. Нередко желание действовать наперекор правилам и личным привычкам, упрямство и надменность, общая вспыльчивость – все это показывает проявлением «мечтательного эгоцентризма» [8,с.79].

Следовательно, все перечисленные факторы могут быть основанием крутых перемен в личности подростка. Проведение комплексной диагностики при помощи правильно подобранных методик, отвечающих проблеме запроса, позволит вовремя обнаружить категорию риска, а коррекционная работа с поддержкой профилактических мероприятий предотвратит отклоняющееся поведение и поможет подростку автономно справляться с противоречиями и переменами внутри себя.

Исходя из всего вышесказанного, вытекает следующее: здоровый образ жизни является системой оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное формирование и укрепление здоровья, увеличение работоспособности людей, продление их творческого и физического долголетия. В добавок ко всему, ЗОЖ содержит в себе следующие важнейшие элементы: личную гигиену, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, оптимальные двигательный режим.

Вредные привычки не совместимы с деятельностью физического развития и спортом. Они проявляют губительное влияние на здоровье и существенно понижают умственную и физическую работоспособность. Таким образом, для формирования здорового образа жизни и улучшения собственного физического состояния и здоровья, необходимо отказаться от вредных привычек и не уподобляться им [4,с.162].

Ограниченнная двигательная активность отрицательным образом оказывает влияние на физиологические функции организма человека. Человек, конечно, мог бы жить при полном отсутствии движений, но это приведет к атрофии мышц и ухудшению возможностей сердечнососудистой и других систем.

Таким образом, побороть недостаточность двигательной активности, можно при помощи регулярных занятий физической культурой, спортом, различного рода физическими упражнениями и активным отдыхом.

1.4 Педагогическая поддержка младших подростков

Педагогическая поддержка – это вид профессиональной деятельности, целью которой является помочь в социальной адаптации, личностном развитии и самоопределении школьника. Главной целью поддержки является – переход от внешних источников поддержания успешности к внутренним, воспитанию позитивного «Образа-Я». Вследствие этого, важными задачами педагогической поддержки являются: помочь в формировании у школьника

положительного эмоционально-ценностного отношения к себе, адекватной самооценки и самопринятия.

Специфика педагогической поддержки школьников в новом информационном обществе определяются ситуацией, которая сформировалась в образовательной деятельности. Расплывчатость целей и ценностей воспитания, сложность перехода от авторитарной педагогики к ненасильственной, разногласия между декларируемым личностно-ориентированным подходом к обучению и реальной практикой его внедрения, угасание социальной функции школы, рост количества детей с нарушением адаптации к обстоятельствам жизни показывают, что педагогическую поддержку школьников нужно анализировать как важнейшую задачу практики образовательной системы, новую функцию школы и ситуацию реализации личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию школьников [2,с.172].

Концепция педагогической поддержки в науке была сформулирована О. С. Газманом. В статье «Воспитание и педагогическая поддержка детей» Олег Семенович отмечает, что «концепция Российского образования, ориентированная на развитие самостоятельности человека, на способность делать ответственный выбор, на индивидуальную помощь ребенку в решении его проблем, потребовала выделить наряду с воспитанием и обучением особую сферу деятельности школы – педагогическую поддержку детей в образовании» [4,с.182].

Одной из основных причин возникновения затруднений школьников в настоящее время является сложившаяся ситуация явного преобладания учебного процесса над воспитательным, а в этих условиях практически единственным видом совместной деятельности подростков в классе является учеба, что тормозит и обедняет дальнейшее развитие ребенка.

В современном представлении конечный результат личностноориентированного обучения выражается в гармоническом развитии личности, в «запуске» механизмов саморазвития, адаптации, саморегуляции,

самоопределения, самореализации, необходимых для становления самобытной личности и достойной человеческой жизни, для диалогичного и безопасного общения с людьми, взаимодействия с природой, культурой, цивилизацией. «Важной задачей является усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного педагогического сопровождения каждого обучающегося». В условиях региона это выражается в «формировании менталитета толерантности в человеческих отношениях», так как «общение детей-важнейшее условие адекватного восприятия и приобретения первичного позитивного опыта в области патриотизма ».

О. С. Газман в своих немногочисленных работах по педагогической поддержке сформулировал целый ряд положений, которые еще требуют своего осмысления и развития, но является очевидным то, что за идеей педагогической поддержки стоят те смыслы, которые восходят к пониманию человека как целостности. В период работы над данной проблематикой удалось выявить “ядро”, через которое можно постоянно ухватывать и удерживать “актуальное состояние” целостности ребенка - это поле его проблем [6, с.192].

Заслуга О.С. Газмана состоит, бесспорно, в том, что он обратился к проблеме, задав вопрос о смысле образования в целом и педагогики в частности. Не изменения тех смыслов, которые О.С. Газман определил в качестве основы педагогической поддержки, предлагаем взглянуть в другом ракурсе на само место педагогической поддержки в образовательной системе. Можно выдвинуть гипотезу о том, что место педагогической поддержки находится вне процессов социализации и индивидуализации, оно - между ними. Это место для “моста”, “проводника”, обеспечивающее и педагогу и ребенку движение друг к другу, преодолевая и преобразовывая те условия их жизнедеятельности, которые препятствуют педагогу выполнять свои профессиональные (в принципе, общекультурные) задачи – обучать и воспитывать, а ребенку учиться и совершенствоваться.

Педагогическая поддержка - это та деятельность, которая “располагается” в объективно существующей антиномии между образовательной логикой педагогической деятельности, как деятельности приобщения, формирования ребенка средствами общечеловеческой культуры и логикой жизнедеятельности конкретного ребенка. На данную антиномию собственно и указал О.С. Газман, разведя и противопоставив логику социализации и логику индивидуализации. Различают этапы деятельности в целях помощи и поддержки подросткам в решении проблем:

а) Диагностический – фиксация факта, сигнала проблемности, проектирование условий диагностики предполагаемой проблемы, установление контакта с ребенком, вербализация постановки проблемы (проговаривание ее самим школьником), совместная оценка проблемы с точки зрения значимости ее для ребенка.

Целью диагностического этапа является осознание ребенком сути проблемы, проявление ценностных противоречий и собственных смыслов. Важно помочь ребенку сказать вслух то, чем он обеспокоен, какое место в его жизни занимает данная ситуация, как он к ней относится и почему именно сейчас, а не раньше потребовалось разрешение проблемы?

Задача педагогов на данном этапе: помочь школьнику сформулировать самому проблему, то есть проговорить. Важность этой задачи основывается на данных психолого-педагогических исследованиях. Они установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение по сравнению с теми случаями, когда педагог за школьника формулирует его проблему. Важно учить согласие ребенка на помощь и поддержку в данной ситуации.

б) Поисковый – организация совместно с ребенком поиска причин возникновения проблему или трудности, взгляд на ситуацию со стороны (прием «глазами ребенка»).

Целью поискового этапа является принятие ребенком на себя ответственности за возникновение и разрешение проблемы. Помочь выявить связанные

ные факты и обстоятельства, причины, которые привели к затруднению, - задача педагога. Поисковый этап может представлять собой длительный процесс, включающий обсуждение, наблюдение, встречи с людьми, которые имеют отношения, как к истории возникновения проблемы, так и к разрешению ее. Обсуждение возможных исследований предполагает владение педагогом умением предвидеть, предсказать, что произойдет в ближайший период, через год, при переходе на следующую ступень обучения и т. д., если не принимать никаких действий.

Задача педагога - поддержать ребенка в любом выборе и выразить свою готовность помочь в любом случае.

в) Договорной – проектирование действий педагога и ребенка (разделение функций и ответственности по решению проблемы), налаживание договорных отношений и заключение договора в любой форме.

Договорной и поисковый этапы взаимосвязаны по своей сути. Если целью поискового этапа было принятие ответственности и выбор способа разрешения проблемы, то договорной этап позволяет выстраивать взаимодействие школьника и педагога в направлении решения проблемы, и главное, в распределении действий на добровольной основе: кто и что берет на себя. Ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать трудности открывает путь к простраиванию действий. В результате разделения функций открывается возможность проектирования своей деятельности как школьником, так и педагогом. Желание ребенка самостоятельно принимать усилия для решения своей проблемы – уже само по себе является важным результатом педагогической работы. Однако этот порыв может оказаться неуспешным, если не будет помочи взрослого.

г) Деятельный этап педагогической поддержки в свою очередь можно разделить на два вида:

– действует сам ребенок: со стороны педагога – одобрение его действий, стимулирование, обращение внимания на успешность самостоятельных шагов, поощрение инициативы;

– действует сам педагог: координация действий специалистов в школе и вне ее, прямая безотлагательная помощь школьнику, подстановка себя вместо школьника.

Деятельный этап является таковым не только для ребенка. Чтобы обеспечить успех, педагог должен поддерживать человека и морально - психологически, и, если надо, прямо защитить его интересы и права перед сверстниками, родителями, учителями, если это связано с обеспечением безопасности на пути самостоятельного действия.

Разрешение проблемы часто требует привлечения специалистов: психолога, врача, психоневролога; социального работника и, безусловно, учителя-предметника. Поэтому педагог не только обращается к специалистам за консультацией, но и координирует действия их по оказанию помощи ребенку в разрешении проблем.

д) Рефлексивный – совместное с ребенком обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация факта разрешимости проблемы или переформулирование затруднения, осмысление ребенком и педагогом нового опыта жизнедеятельности. Рефлексивный этап может быть как заключительным в разрешении проблемы, так и начальным, поскольку в ходе рефлексии могут «открыться» невидимые ранее причины и обстоятельства и понадобится переформулировать проблему и искать новые пути ее решения.

Эти задачи решают на рефлексивном этапе, который может быть как самостоятельно выделен, так и пронизывать всю деятельность.

Ориентация на ребенка как субъекта своей жизнедеятельности требует осмыслиния такого понятия, как «индивидуальная работа». В данном контексте подчеркнем лишь, что индивидуальная работа предусматривает особую форму педагогической деятельности, в основу которой положен новый для российской педагогике метод – индивидуальное педагогическое консультирование. Суть его сводится к тому, чтобы способствовать и облегчать про-

цесс преодоления препятствий, трудностей и проблем, мешающей жизненной успешности.

Таким образом, педагогическая поддержка является наиболее приемлемым средством реабилитации учащегося. Процесс реабилитации – это сложное и многогранное явление, поскольку полноценное возвращение в социум происходит через медицинскую реабилитацию (лечение недостатков, ликвидация последствий дефекта), педагогическую реабилитацию (восстановление утраченных учебных умений, познавательных качеств), психологическую реабилитацию (снятие психологических комплексов, восстановление психических процессов).

Итак: подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на поддерживании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не унижает его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи.

2 Систематизация опыта развития зож подростков

2.1 Результаты диагностики выявляющей уровень ЗОЖ у подростков.

Анализ результатов анкетирования по ЗОЖ среди учащихся.

Цель анкетирования: определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у школьников.

Анкетирование было проведено на базе МБОУСОШ № 37 г. Краснодара.

Учащиеся принявшие участие: 6-е классы(А, Б, В, Г, Д).

В анкетировании приняли участие учащиеся в количестве 131 человека, анкетирование проводилось анонимно.

1. Пол

131 ответ

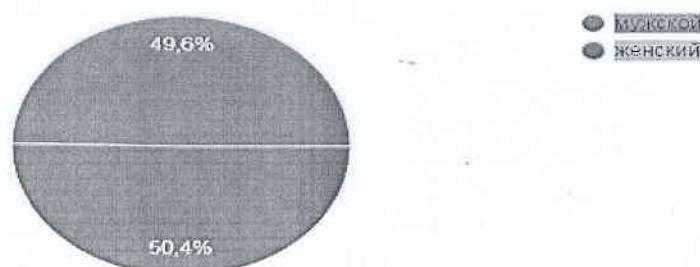


Рисунок 1

2. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

131 ответ

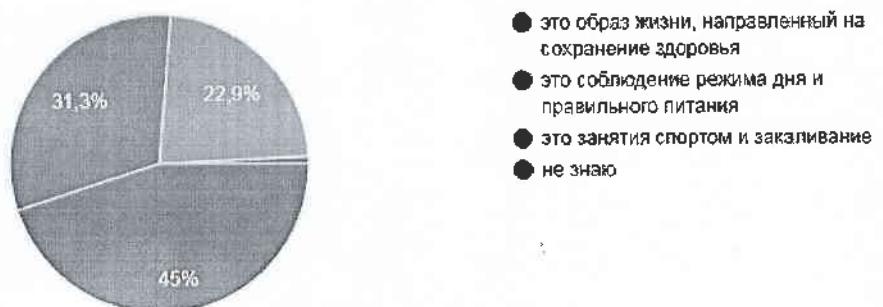


Рисунок 2

3. Является ли твой образ жизни здоровым?

131 ответ

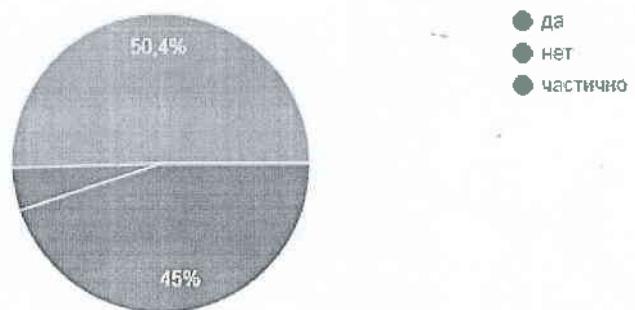


Рисунок 3

4. Как Вы думаете, к какому виду оружия относится алкоголь/табак?

130 ответов

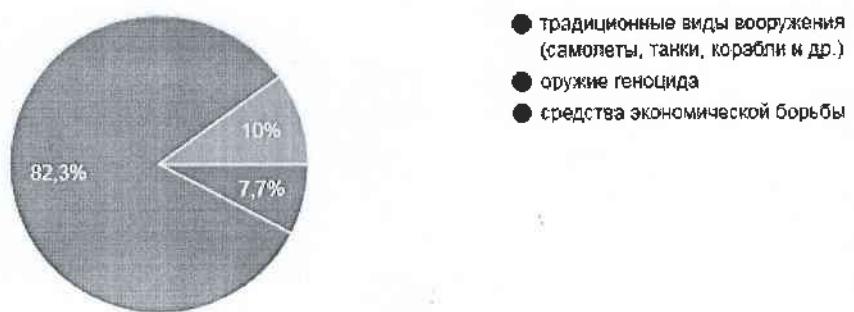


Рисунок 4

5. Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, из которых 60 вызывает рак: вдыхать соли тяжелых металлов - свинца, ртути, никеля, аммиака, азотной, уксусной кислоты, никотина, формальдегида и другой отравы. Почему некоторые люди себя этим травят?

131 ответ

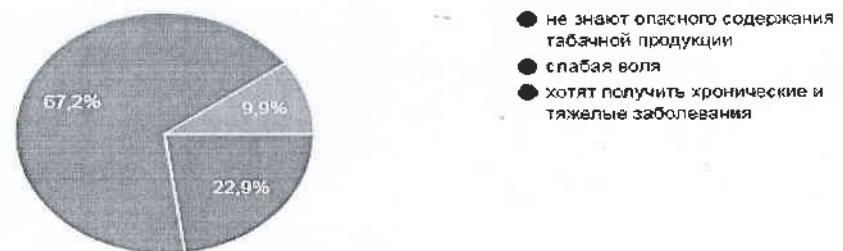


Рисунок 5

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак?

131 ответ

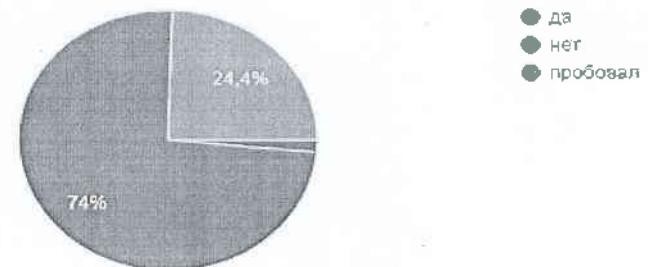


Рисунок 6

7. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

130 ответов

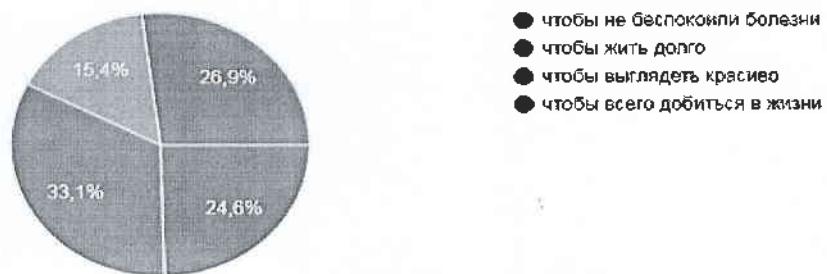


Рисунок 7

8. Какие спортивные секции ты посещаешь?

131 ответ

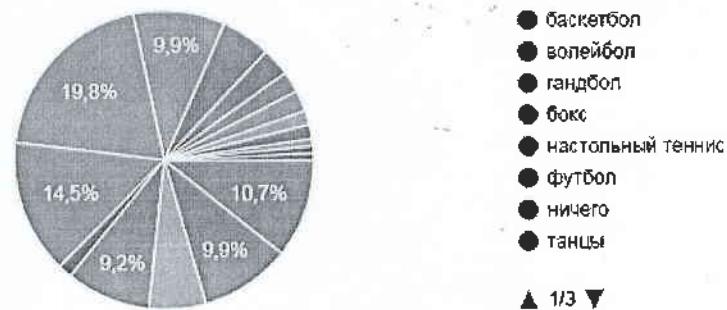


Рисунок 8

9. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?

131 ответ

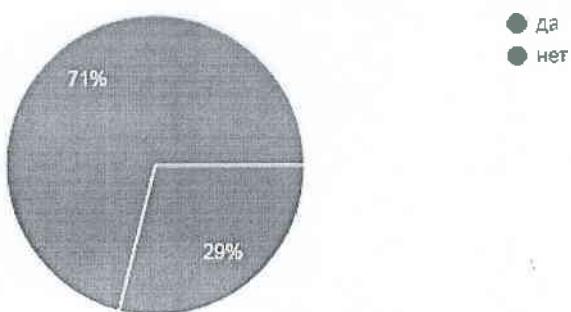


Рисунок 9

10. Какое место занимает физическая зарядка в вашей семье?

Делаем...

128 ответов

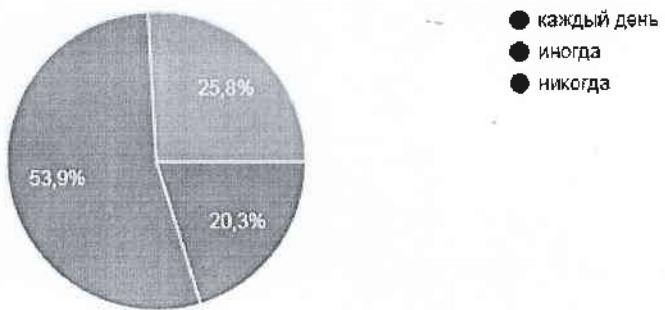


Рисунок 10

Таким образом, анкетирование показало, что 45% детей считают здоровым образом жизни – образ жизни, направленный на сохранение здоровья, 31,3% считают, что это соблюдение режима дня и правильного питания, а для 22,9% это занятия спортом и закаливание.

Так же исследование показало, что из всех опрошенных детей здоровый образ жизни ведут лишь 45%, частичный 50,4%, остальные оценили свой образ жизни не здоровым.

33,1% опрошенных ребят все же выделяют для себя важным, соблюдать здоровый образ жизни для долголетия жизни, а 26,9% думают, что это нужно для того, чтобы всего добиться в жизни.

2.2 Формы и методы педагогической поддержки младших подростков по развитию ЗОЖ

Одним из потенциальных решений вопроса ухудшения здоровья младших подростков является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Сведения о ЗОЖ дети должны получать на уроках и во внеклассной деятельности. Самое примитивное, что может развить представление о здоровом образе жизни у ребёнка, это: «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение, рисование, наблюдение за природой, уходу за растениями, игры, проектная деятельность детей.

Имеющие известность и достигшие результатов, это «Уроки здоровья», которые проводятся хотя бы один раз в месяц. Каждый раз педагог подбирает разные темы, актуальные для учеников класса. Это может быть урок «Будь здоров!», «Береги здоровье!» и т.д. Ребята с интересом принимают участие в викторинах, сами пытаются разработать правила ЗОЖ. В результате - у детей воспитывается положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Например один из уроков здоровья, посвященный формированию знаний о рациональном питании. Тема занятия «Из чего варят каши». На этом занятии дети узнают о полезных свойствах этого блюда, которое может стать прекрасным вариантом завтрака. Сегодня каша не входит в традиционный рацион питания многих семей, так как, уверяют мамы, их дети

"не любят каши". А можно ли сделать так, чтобы каши понравились их детям? Ребята на таких занятиях узнают о том, как сделать привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Потом дети "готовят" для себя каши, при помощи специальных рисунков в тетради: в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки и придумывают им названия. Так же в классе можно организовать конкурс «Вкуснейшая каша». А еще договориться с сотрудниками столовой, с родителями о приготовлении нескольких видов каш. Ребята придумывают свои варианты каш, добавляют различные добавки, придумывают названия, а затем угощают своих гостей. Одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось, так показывает практика. Каша у детей после подобных занятий становится одной из любимых блюд, а родителям уже не нужно принуждать ребенка завтракать кашей.

Практические занятия являются важными приёмами в формировании знаний о ЗОЖ.

Вторая программа развития здорового образа жизни, которая не менее эффективна – беседа.

Беседы – безусловно необходимая форма работы детей. Темы бесед могут быть самыми разными, и прежде всего, нужно касаться тех проблем, которые больше всего волнуют детей. Другим приоритетом могут быть темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Третьим направлением может быть «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых привычек, правильного питания, профилактики утомления и т.д.

Вот какими могут быть темы бесед: Кто хочет быть здоровым? Что такое здоровье? От чего зависит здоровье людей? Как нужно заботиться о своём здоровье?

Игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети входят в различные соотношения:

сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя на уроках игры, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

В первую очередь это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, для проведения таких игр не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Такие игры можно проводить в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре есть правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, устанавливают цель и способы действий ребенка. Правилами определяется местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать врасыпную по всей площадки). И всё же, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок учится наблюдательности, понимает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В игре улучшаются полученные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположений предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности. В игре формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность. Развивается фанта-

зия, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на простое, знакомое. В будущей деятельности всё это необходимо взрослому человеку.

Немало важно, чтобы большая часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислиительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Вывод: в формировании знаний о здоровом образе жизни у младшего подростка учитель может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, необходимость воспитания здорового образа жизни определена критическим состоянием здоровья подрастающего поколения, социальной ситуацией кризисного периода развития общества, ситуацией поиска педагогами новой стратегии воспитания на принципах гуманизации и демократизации.

Проведенная работа по изучению научных основ формирования ЗОЖ подростков показала, что усиливающаяся потребность общества в воспитании здорового поколения происходит из-за недостаточной разработанности системы образовательного здоровье сбережения. Это, прежде всего отсутствие практики работы по привитию детям основ ЗОЖ, слабая научно-методическая оснащенность специальной литературой.

Исторически проблема формирования здорового образа жизни у школьников имеет свои основания в классических педагогических системах в рамках гуманистического направления. Рассматривая здоровый образ жизни как средство профилактики болезней, педагоги ставили задачу в воспитании привить детям общие для всех навыки и привычки здорового образа жизни, акцентируя внимание на укреплении физического здоровья.

Перспективными направлениями дальнейшего ее развития лежат в русле дифференциации и индивидуализации воспитания здорового образа жизни, осуществления преемственности у учащихся начальной и средней школы и некоторых других проблем.

Следовательно, важнейшим качеством в развитии здорового образа жизни детей является педагогическая поддержка, т.к. большее время дети проводят в школе и педагоги становятся их наставниками.

На базе проанализированной психолого-педагогической литературы по теме исследования, образовательных программ, а так же статистических данных, полученных ранее во время прохождения учебно-исследовательской практики, были изучены особенности социально-педагогической

деятельности по воспитанию здорового образа жизни у младших подростков, что показало, недостаточность их воздействия на фоне неблагоприятного состояния здоровья детей, наряду с практически полным отсутствием направленности подростков на здоровый образ жизни.

В результате можно сделать вывод о том, что проводимые мероприятия по воспитанию и реализации здорового образа жизни недостаточно эффективны и необходимо больше внимания уделять пропаганде здорового образа жизни среди подростков, так как по результатам исследования, именно в этот период могут формироваться неблагоприятные особенности личности, свойственные детям.

Анализ проведенного тестирования для изучения степени информированности учащихся о здоровом образе жизни среди учеников 6-х классов СОШ № 37 г. Краснодара говорит о том, что подросткам необходимо уделять должное внимание рациональному режиму труда и отдыха, физической активности, нормальному питанию, режиму дня и т.д.

Результаты данного исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки. Дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2016.
2. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей // Магистр. 2015. №3. С. 30-38.
3. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. М., 2017. 39 с.
4. Выготский Л.С. Кризис семи лет. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 2014. Т. 4. 360 с.
5. Зеньковский В.В. Природа личности ребенка // Педагогическое наследие русского зарубежья. 20-е гг. М., 2009.
6. Лихачев Б.Т. Педагогика. М., 2016. 384 с.
7. Мир детства. Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой. М., 1982.
8. Российская педагогическая энциклопедия. Т. 2. М., 2014.
9. Чартлон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 2016. №2. 3-14 с.
10. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 2006, 63 с.
11. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 2012., №2, с.9-14.
12. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2016. с.49-60.
13. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Дононозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2014., с.33-48.
14. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России // Валеология. 2015., №2, с.35-37.

15. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 2004., 272 с.
16. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2011.
17. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 2012.125 с.
18. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2003, 269 с.
19. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 2009, Т.5.
20. Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 2017, Вып. 3. с.406-411.
21. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 2015, Вып.3. с.420-429.
22. Василюк Ф.В. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 2014.
23. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 2011.