Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в современных условиях общеобразовательной школы

тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.01, кандидат педагогических наук Курбонов, Файзали Асадуллоевич

**Год:**

2012

**Автор научной работы:**

Курбонов, Файзали Асадуллоевич

**Ученая cтепень:**

кандидат педагогических наук

**Место защиты диссертации:**

Курган-Тюбе

**Код cпециальности ВАК:**

13.00.01

**Специальность:**

Общая педагогика, история педагогики и образования

**Количество cтраниц:**

163

## Оглавление диссертации кандидат педагогических наук Курбонов, Файзали Асадуллоевич

ВВЕДЕНИЕ.

Глава I. Формирование здорового образа жизни как социально-педагогическая проблема.

1.1. Теоретические основы исследования проблемы формирования здорового образа жизни.

1.2. Анализ ситуации и сущность антинаркотического воспитания старшеклассников в школах республики.

1.3. Специфические особенности формирования здорового образа жизни старшеклассников и учителей в условиях общеобразовательной школы республики.

Выводы по первой главе.

Глава II. Пути и средства формирования здорового образа жизни у старшеклассников в современных условиях Республики Таджикистан.

2.1. Организационно-содержательные аспекты формирования здорового образа жизни в условиях общеобразовательной школы Республики Таджикистан.

2.2. Пути внедрения и технологические особенности антиалкогольного и антинаркотического воспитания в общеобразовательных школах республики.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Выводы по второй главе.

## Введение диссертации (часть автореферата) На тему "Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в современных условиях общеобразовательной школы"

Актуальность темы исследования. Таджикский народ всегда бережно относился к здоровью подрастающего поколения, так как оно является важнейшей категорией, характеризующей экономическое, социальное и нравственное благополучие общества. В современном Таджикистане состояние здоровья школьников вызывает тревогу. Об этом говорится в правительственных документах об образовании, а также свидетельствуют материалы средств массовой информации. По данным министерство здравоохранения Республики Таджикистана в последние годы отчетливо проявляются тенденции ухудшения здоровья детей.

К числу наиболее важных факторов такого состояния относятся: тяжелое экономическое положение, гражданская война, рост числа неблагополучных семей, кризис духовных ценностей, падение нравственного уровня населения. В настоящее время наблюдаются такие факты как несоблюдение обычаев и традиций и т.д.

Согласно статистике, в результате гражданской войны 55000 детей осиротели, 26000 семей, потеряли кормильцев , 195000 человек выехали в страны СНГ.

Согласно исследованиям МВФ и Всемирного банка в 1992-1993 года около 20 % школ были разрушены и разграблены, свыше 130 школьных зданий требуют ремонтно-восстановительных работ и наступивший вслед за ней длительный период гражданских беспорядков еще более усугубили и без того тяжелое экономическое положение республики. Экономический спад вызвал уже достаточно высокий уровень бедности и увеличил безработицу. Молодежь составляет 40,6% от общей численности безработного населения в Таджикистане, а резкое сокращение государственных расходов ограничило возможности государства в обеспечении базовых услуг - образования, здравоохранения для всех граждан.

Создавшаяся ситуация приводит к развитию альтернативных форм воспитания детей, проживающих вне семьи: опекунская семья - сегодня в таких семьях насчитывается 8 тыс. детей разных возрастов. Дети находятся на полном государственном обеспечении до окончания учебного заведения и трудоустройства. Детский дом семейного типа - эти семьи, где наряду с родными детьми воспитываются 5 детей-сирот и дети, которые остались без опеки родителей. В этих семьях на сегодняшним день насчитывается 220 приемных детей, 60-родных. Кроме этого, существуют интернат-школы, детские дома, национальное и международное усыновление и др.

Несмотря на, это число детей, брошенных родителями, продолжает увеличиваться. Все детские дома, школы-интернаты переполнены, на их финансирование отпускается 25-30% от их общей потребности. Денег не хватает на полноценное питание, на приобретение одежды и медицинское обслуживание. Нет средств на развитие физкультурно-оздоровительной работы, на спортивный инвентарь и оборудование. Эти факторы располагают молодое поколение к алкоголизму, табакокурению и наркомании. Определенная доля вины за снижение уровня здоровья детей обоснованно возлагается на общеобразовательную школу.

Следует отметить, что, несмотря на активно проводимую государственную политику по борьбе с детскими болезнями, как с острыми кишечными так и респираторными инфекциями, это группа заболеваний имеет тенденцию к неуклонному росту ОКИ - от 9152 до 2944,2 на 100 000 населения; а ОРВИ от 4021 до 8461,9 на 100 000 населения; туберкулез в 1997 году составлял: 35,5, но в 2001 данный показатель достиг 55,6 на 10000 населения. Инфекции, передающиеся половым путем, возросли от 12,1 до 17,6 на 10 000 населения; ВИЧ инфекция возросла за последние 1,5 года в 3 раза. Они обусловлены ростом числа лиц, употребляющих наркотики в компаниях, а также увеличеним числа лиц, оказывающих сексуальные услуги. Основными причинами являются: ухудшение состояния окружающей среды; плохое питание, низкий уровень жизни; населения; недоступность медицинского обслуживания и наконец, неумение людей вести здоровый образ жизни.

Многие российские ученые: Э.Н. Вайнер, Н.К. Иванова, A.M. Куликов, Е.А. Ямбург и др. к числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, относят перегрузку детей учебными прграммами, авторитарный стиль взаимоотношения педагога и учеников, недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей детей в обучении и воспитании, гиподинамию и др. В современных условиях развития отечественной школы становится очевидным, что успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся во многом зависит от совместных усилий медицинских работников и учителей. Поэтому возникла потребность обоснования путей и средств решения этой проблемы в рамках педагогической науки.

Особую актуальность для педагогики представляет проблема здоровья старшеклассников. От состояния здоровья выпускников средней школы зависит благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. Данные статистики свидетельствуют о том, что по состоянию на 1 июля 2009 года только 57% выпускников общеобразовательный школ признаны здоровыми, каждый второй имеет морфофункциональную патологию, 44% - хронические заболевания. Уровень алкоголизма и наркомании возрастает среди юношей республики.

Отсутствие знаний по культуре здоровья, небреженое, отношение здоровью являются одной из причин того, что 47% из них не имеют представления о здоровом образе жизни, около 26% старшеклассников пробовали наркотики. Эти данные говорят о том, что для школьников это, прежде всего, нравственная и педагогическая проблема.

Степень разработанности проблемы. Следует отметить, что проблеме здоровья подрастающего поколения ещё с древних времён в своих трудах большое внимание уделяли такие великие мыслители, как Ибн Сина (Авиценна), Носири Хусрав, Абдурахман Джами, Ж.Ж. Руссо, А. Дистервег, И.Г. Песталоци, К.Д. Ушинский, A.C. Макаренко, В.А Сухомлинский и др.

Многие из русских ученых занимались проблемами здоровья школьников. Пути сохранения и возможности укрепления здоровья учеников исследовались Ю.А. Ворошиловым, А.Г. Голевым, Е.Д.Марьясисом, A.A. Семеновым, Н.Х. Хакуновым, А.Г. Хрипковой, С.Н. Шеветдиным и др. Валеологическим образованием учащихся занимались Р.И. Айзман, В.И. Бондин, Г.К. Зайцев, В.В.Колбанов, Г.А. Кураев, Л.Г. Татарникова и др.

Отдельные аспекты этой проблемы исследовались С.В.Березиным, Ю.Е.Клевцевой, Л.С.Колесовой, Л.А.Назаровой, К.С.Лисецким: Профилактика наркомании, курения, алкоголизма, формирование навыков -здорового образа жизни на уроках физкультуры и др.

Исследуемой проблеме в общетеоретическом плане посвящены известные труды таджикских ученых М.Лутфуллоева, И.Х.Каримовой, Т.А.Шукурзода К.Б.Кодырова, К.С.Абурахимова, Ф.Шарифзода и др.

Вопросы формирования ценностных ориентаций школьников на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни отражены в ряде исследований, в частности в работах Губановой Л.А., Каримовой Д.Д., Сафарова Ш.А., в кандидатской диссертации Партовова Ф.Ш. раскрыты содержание и технология формирования здорового образа жизни у воспитанников в условиях социальной (коррекционной) школы-интерната.

Между тем, в итоге теоретико-прикладного анализа обнаружено, что до настоящего времени нет обобщающих трудов, раскрывающих возможности учебных курсов средней школы в формировании у старшеклассников здорового образа жизни с учетом социально-экономических положений, а также анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей старшеклассников. Эти обстоятельства и определили выбор темы нашего исследования: «Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в современных условиях общеобразовательной школы» (на материалах общеобразовательных школ Республики Таджикистан).

Объектом исследования является процесс здорового образа жизни в общеобразовательной средней таджикской школе.

Предметом исследования - содержание и особенности формирования здорового образа жизни у школьников старших классов в условиях современной общеобразовательной школы.

Целью исследования является разработка предпосылок эффективного исследования возможностей учебного процесса в формировании здорового образа жизни учащихся старших классов.

Рабочая гипотеза исследования основана на прогностических идеяах, что может обеспечить эффективность и успешность формирования здорового образа жизни у старшеклассников если:

- осуществлять его на основе долгосрочной, многоплановой и глобальной государственной программы, учитывающей социально-экономические, психолого-педагогические особенности старшеклассников;

- учебные курсы содержат научные понятия, идеи, факты, раскрывающие сущность здорового образа жизни;

- в учебной работе используются пути и средства, направленные на осознание учащимися ценностей здоровья и позволяющие самостоятельно повышать уровень культуры здорового образа жизни;

- задействовать под педагогическим руководством школы все потенциальные возможности для сохранения и укрепления здоровья с учетом психофизиологических особенностей старшеклассников;

- при определении и реализации содержания данной проблемы, осуществлять систематическое диагностирование и коррекцию состояния их физического, психологического и нравственного здоровья.

В рамках поставленной цели и выдвинутой гипотезы намечались решения следующих задач исследования.

- охарактеризовать социально - педагогические предпосылки, возникновения проблемы старшеклассников в Таджикистане, связанные с приобретением государственной независимости;

- определить характерные основные отклонения в нравственном облике старшеклассника, определяющие и отрицающие жизненную позицию и подлежащее педагогической коррекции;

- определить содержание и задачи формирования здорового образа жизни у старшеклассников с учетом все более широкого распространения наркомании в школьной среде;

- разработать и внедрить комплексную программу формирования положительной жизненной позиции старшеклассников: обосновать педагогические условия внедрения эффективных форм, методов и средств педагогического воздействия с целью формирования у учащихся старших классов здорового образа жизни;

- на основе опытно- экспериментальной работы разработать рекомендации по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов.

Методологической основой исследования явились теоретические положения ведущих педагогов, психологов, философов об образовании и ведущей роли воспитания в формировании личности и его развития, Закон

Республики Таджикистан «Об образовании», «Национальная концепция оброзавания Республики Таджикистан», «Национальная концепция воспитания в Республике Таджикистан» директивные документы Правительства Республики Таджикистан в сфере формирования здорового образа жизни молодого поколения и всего населения республики в целом и Др.

Теоретическую основу исследования составили идеи и концепции, в которых раскрыты:

- сущность педагогического процесса (А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский, Ю.К. Бабанский, В.С.Ильин, В.В.Макеев, В.А. Сластенин,);

- проблемы содержания общего образования (В.В.Краевский, И.Я. Лернер, М.В.Рыжков, М.Н. Скаткин);

- личностно-ориентированный подход к образованию (Н.А.Алексеев, Е.В. Бандаревская, A.B. Зеленцева, В.В.Сериков, И.С. Якиманская);

- психологические основы теории формирования личности (Л.И. Божович, И.С Кон, А.Н. Леонтьев, P.C. Немов, A.B. Петровский);

- гуманизация образования (Ш.А.Амонашвили, М.Н. Берулава, В.А. Караковский, И.Б. Котова, Е.А. Ямбург, E.H. Шиянов);

- валеологический аспект образования и воспитания (И.И. Брехман, А.Г. Голев, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицин, С.В.Попов, Б.Н.Чумаков). В постановке и осуществлении исследования применялись следующие научно-педагогические методы:

- анализ научной, научно-педагогической и психологической, медицинской, валеологической литературы;

- эмперический (анкетирование, наблюдение, опрос, тестирование, педагогический эксперимент);

- систематизация и обобщение научных данных;

- изучение продуктов деятельности старшеклассников;

- обобщение педагогического и социального опыта;

- опытно-экспериментальная работа.

Основные этапы исследования Не вдаваясь в подробный анализ причин возникновения проблемы и альтернативных форм воспитания, который будет осуществлен в последующих разделах работы, лишь отметим, что исследование данной темы нами проводилось в три этапа:

Первый этап исследования (2004-2006г.г.) в результате анализа теоретической и методологической литературы, концептуальных государственных документов правительства Республики Таджикистан об образовании и мерах по укреплению здоровья школьников; выявлялся уровень разработанности проблемы, также выявлялся исходный уровень состояния здоровья (физического, психического, нравственного) учащихся опытно-экспериментальных классов, определялись отрицательные факторы, влияющие на их здоровье.

Второй этап исследования (2006-2009г.г.) осуществлена экспериментальная проверка и уточнена рабочая гипотеза, изучался опыт работы учителей школ № 6, 9, 11 г. Курган-Тюбе, № 17, 25, 27 г. Куляба, №1, 2, 5 г. Сарбанда по исследуемой проблеме, обновлялось содержание образования в старших классах с учетом задач формирования здорового образа жизни, создавались условия для их эффективного внедрения в педагогический процесс, проводилась опытно-экспериментальная работа.

Третий этап исследования (2010-2011г.г.) систематизированы и обобщены результаты контрольной, экспериментальной работы, подвергнуты контрольной проверке достоверность ряда положений относительно эффективности педагогических мер по формированию здорового образа жизни, и на основе проведенной опытно-экспериментальной работы и полученных результатов формулировались основные выводы, научно-практические рекомендации по дальнейшему совершенствованию проблемы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- систематизированы и обобщены концепции ученых по проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников;

- раскрыты особенности, содержание формирования здорового образа жизни у старшеклассников с учетом специфических, климатических и традиционных условий жизни таджикского народа;

- разработаны и научно обоснованы технологии формирования знаний, умений, навыков, отношений к здоровому образу жизни; технологии создания здоровье сберегающей среды;

- в ходе опытно-экспериментальной работы создана и проверена модель, которая является компонентом овладения культурой здорового образа жизни;

- выявлены положительные результаты формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов;

- определены педагогические технологии, позволяющие учащимся старших классов осознать здоровье как ценность и самостоятельно повышать уровень личной культуры здорового образа жизни. Теоретическая значимость исследования состоит:

- из определения научно-педагогических основ, сохранения и укрепления здоровья школьников;

- из характеристики системообразующих понятий, идей, концептуальных положений здорового образа жизни в старших классах общеобразовательной школы;

- из теоретической обоснованности антинаркотического воспитания и путей устранения этих негативных явлений из школьной среды. Практическая значимость исследования характеризуется тем, что основные научные выводы и результаты могут использоваться в школе в целях сохранения и укрепления физического здоровья учащихся и формирования у них здорового образа жизни. Сформулированные автором положения могут быт широко и повсеместно использованы педагогами-воспитателями, а также включены в курс педагогики для педагогических учебных заведений, использованы в системе повышения квалификации работников образования.

Достоверность исследования подтверждается эффективностью подходов, методов и средств, использованных при решении педагогических задач, опытно-экспериментальной обоснованностью данных диссертации.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Анализ и критическая оценка общих теоретических и практических положений об осуществлении здоровья человека как физической, психической и нравственной согласованности, а также как личностной и общественной ценности в современной педагогической науке.

2. Характеристика основных факторов и причин возникновения и обострения проблемы старшеклассников, связанная с отклонениями нравственного поведения.

3. Содержание формирования здорового образа жизни в старших классах включает знание соответствующих фактов, понятий, теоретических положений, закономерностей, изучаемых в курсах основ наук, а также умения и навыки рациональной организации умственного труда, профилактику заболеваний, личной гигиены, развитие потребности в сохранении и укреплении здоровья своего и окружающих, неприятие антисоциальных привычек.

4. Позитивные результаты исследования, теоретические положения, выводы и конкретные методические рекомендации.

Апробация и внедрение полученных результатов осуществлялись систематически в течение всего периода научно-исследовательской работы. Обобщенные исследовательские результаты, выводы, рекомендации и предложения последовательно и регулярно информировались и обсуждались на семинарах, конференциях, симпозиумах проводимых в г. Душанбе, Курган-Тюбе, Кулябе, Института повышения квалификации Хатлонской области, на заседаних кафедры педагогики и психологии КТУ имени Носира Хусрава.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка использованной литературы. Содержание диссертации изложено на 163 страницах компьютерного набора. Библиографический список насчитывает 170 наименований.

## Список литературы диссертационного исследования кандидат педагогических наук Курбонов, Файзали Асадуллоевич, 2012 год

1. Регулярный прием пищи через определенные условия, с которогонеобходимо начинать организацию питания ребенка.

2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

4. Почему в семьях пьющих, нередко вырастают пьяницы дети?

5. Как говорить и что делать с воспитывающим сыном, дочерью?

6. Как говорит с ребенком об алкогольных напитках?

7. Алкоголизм, табакокурение и наркомания их влияние, на семью.

8. Потребности пьющего и потребности в семье.

9. Ваш ребенок и компания пьющих сверстников.

10. Как провести трезвый день рождения, свадьбу и т.д. ?

11. Соблюдать режим дня, личную гигиену;4.Развивать мышление;

12. Иметь любимое дело; б.Общаться с природой;7.Гулять на свежем воздухе;

13. Создавать психологический положительный комфорт;

14. Разнообразить деятельность;Ю.Не нервничать и быть со всеми в хороших отношениях;1..Не курить, не пить, не употреблять наркотики;12.Расширить круг общения;

15. Поменьше смотреть телевизор;

16. Бережно относиться ко всем аспектам здоровья;

17. Научитьси я понимать себя;

18. Не вести беспорядочную половую жизнь;

19. Регуляно посещать стоматолога и др. врачей;18.Не перегружаться;

20. Должен быть достаточный сон;20.Избегать дурных компании.Что может сделать для здоровья семья?1..Вести здоровый образ жизни;

21. Уважать других, заботиться о младших;

22. Всем вместе отдыхать на природе; 4.Заниматься спортом, закаляться; 5.3дровый сон, режим дня; б.Здоровое питание;

23. Часто проветривать и мыть квартиру;

24. Иметь библиотеку для интеллектуального развития;9.Иметь домашних животных;10.Хороший пример родителей;1. .Взаимопонимание между родителями и детьми;12.Создать атмосферу любви;

25. Создать психологический комфорт;

26. Не жалеть денег на здоровье семьи;

27. Помочь направить на определенную сферу деятельности;

28. Сохранение здоровья ребенка во время беременности;17.Поддерживать друг друга;Что может сделать для здоровья школа?1 .Общение с друзьями;2.Физичиские упражнения;

29. Интеллектуальное развитие;

30. Правильное составление расписания;5.Рациональное питание;

31. Соблюдение гигиенических условий при работе с компьютером;

32. Проведение аутогенных тренировок перед экзаменамив; Б.Озеленение и художественное оформление школы;

33. Гигиена классов и всей школы; Ю.Соответствие столов и стульев росту учащихся; 11 .Достаточное освещение, достаточная температура;

34. Хорошее отношение учителей с детьми;13.Учет интересов учащихся;

35. Проведение внеклассных мероприятий по вопросам здоровья;

36. Пропоганда здорового образа жизни;

37. Введение предмета культура здоровья;

38. Музыкальное оформление перемен;Что могут сделать для здоровья друзья?1..Поддержать духовно, эмоционально;

39. Могут дать человеку вазможноть почувствовать себя личностью;

40. Уберечь от стресса, поддержать; 4.3ащитить от негативного влияния среды;

41. Развить интерес к какой-либо деятельности;

42. Быть примером другим людям;

43. Дать совет по здоровому образу жизни;8.Разделить радость и горе;

44. Совместные занятия спортом; Ю.Помочь избавиться от вредных привычек;1. .Помочь наладить взаимопонимание с родителямиЧто может сделать для здоровья медицина?

45. Правильно поставить диагноз;2.Вылечить;

46. Профилактика и санитарное просвещение;

47. Изобрести новые препараты для лечения неизлечимых болезней;

48. Снижение цен на медицинские услуги и препараты;

49. Практика домашнего врача (индивидуальный подход); ;

50. По дробное изучение возбудителей, болезней и разработка вакцин; Б.Ответственность и добросовестное отношение врачей к своей профессии;

51. Установление определенных сроков для профосмотров;

52. Снизить цены на санитарно-курортный отдых;

53. Уважительное отношение к пациентам;Что может сделать для здоровья государство?1 .Государственаная программа, направленная на оздоровление общества во всех сферах деятельности;

54. Пропаганда здорового образа жизни;

55. Финансовая поддержка медицины и образования;

56. Введение в учреждениях предметов здоровья; %

57. Бесплатное медицинское обслуживание;б.Запрет товаров, пагубно виляющих на здоровье; ,,7.3аполнение досуга школьников (кружки, секции спорт и т.д.);

58. Снижение цен на продовольственные товары;

59. Восстановление лесов, очистка водоемов; Ю.Утилизация бытовых отходов;

60. Очистка воздуха (фильтры на предприятиях); 12.0рганизация санаториев, баз отдыха;

61. Мирные взаимоотношения государств;

62. Введение в школах предметов здоровья и психологии организация кабинетов психологической разгрузки;

63. Врача-в школу, больше медикаментов-в школу;

64. Разработать новое топливо для автомобилей, новые технологии, которые безвредны для здоровья человекам;