

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ШКОЛЬНОГО ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

UPBRINGING OF THE CULTURE OF HEALTH IN THE CONTEXT OF SCHOOL FOREIGN LANGUAGE EDUCATION

*G. Panarina
I. Zaitseva*

Annotation

The fact that the problem of keeping children and young people's health is very urgent nowadays raises no doubts. In the specialists' opinion, the reason for it is educational overwork and stressful pedagogics, inefficient teaching methods, genetic weakness along with a low level of the population's culture of health on the whole. The theoretical significance and the academic novelty of our research consist in the fact that the problem of forming the culture of health is considered in the sphere of foreign language education. The rising generation must have knowledge and skills to be motivated in the sphere of healthy lifestyle.

Keywords: health, culture of health, competence in the sphere of health, healthsaving educational technologies, foreign language education, healthy lifestyle promotion, model of upbringing of the culture of health.

Панарина Галина Ивановна

К.п.н., доцент,

Елецкий государственный

университет им. И.А. Бунина

Зайцева Ирина Владимировна

К.п.н., доцент,

Елецкий государственный

университет им. И.А. Бунина

Аннотация

Актуальность проблемы сохранения здоровья детей и молодёжи не вызывает сомнений. По мнению специалистов, виной тому учебные перегрузки и стрессовая педагогика, неэффективные технологии обучения, генетическая ослабленность, а также низкая культура здоровья населения в целом. Теоретическая значимость и научная новизна нашего исследования состоит в том, что проблема воспитания культуры здоровья рассматривается в русле иноязычного образования. Подрастающему поколению необходимо иметь знания, умения и навыки для создания мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова:

Здоровье, культура здоровья, грамотность в области здоровья, здоровьесберегающие образовательные технологии, иноязычное образование, пропаганда здорового образа жизни, модель воспитания культуры здоровья.

В современное время проблема формирования навыков здорового образа жизни у детей привлекает к себе большое внимание со стороны родителей и педагогов. Решающее место в воспитании культуры здоровья детей должна занимать целенаправленная работа по созданию мотивации постоянно заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни.

Вопросами здоровьесбережения в условиях общеобразовательной школы занимались такие учёные, как Н.К. Смирнов, О.В. Кисель, Г.А. Остапенко, И.А. Петрунина, Н.В. Савенко, Г.К. Селевко и др.

При обучении иностранному языку в разное время разработкой проблемы использования здоровьесберегающих технологий занимались Б.Ф. Базарный, Л.Ф. Тихомирова, В.Н. Зайцев, Е.Н. Соловова, А.Н. Какулин, Е.И. Пассов, И.Л. Бим, С.С. Полат. Требования к уроку ИЯ с элементами здоровьесбережения рассматривали О.Г. Кравцова, А.Н. Какулин, А.И. Кириллова, М.В. Пузырёва, Т.А. Адрианова, С.М. Тамразова, Н.А. Лукина и др.

В зарубежном опыте, в частности, в США, с 80-х годов XX столетия велась разработка программ по подготовке учителей (наставников) здоровья. В 1995 году в США были впервые разработаны "Национальные образовательные стандарты здоровья", которые касались всех детей с детского сада до окончания общеобразовательной школы. Данный факт свидетельствует о том, что вопросы формирования навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения интересуют мировое сообщество на протяжении многих лет.

Проблема нашего исследования состоит в рассмотрении возможности использования учебного предмета "Иностранный язык" для воспитания культуры здоровья обучающихся, в вооружении обучающихся необходимыми знаниями, умениями, навыками и компетенциями, необходимыми для сохранения и укрепления здоровья.

Здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), – это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов". В

1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: "Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов". В 2001 году появилось новое определение: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного, сексуального и социального благополучия и способность приспособиваться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов". [3]

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью здорового питания, морального настроя, физической культуры и отказа от вредных привычек. По мнению Карпова А.М., "Здоровый образ жизни – это разумный образ жизни, поэтому здоровому образу жизни надо обучать". [2] Доктор медицинских наук и академик РАМН Разумов А.Н. дает следующее определение: "Культура здоровья это – "широкое комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления". [2] Таким образом, культура здоровья – это знания о здоровье плюс навыки сохранения и укрепления здоровья.

Культура здоровья по Толоконину А., формируется на основании следующих компонентов: когнитивного, эмоционального, волевого и коммуникативного. Когнитивный компонент – это информированность человека в отношении физиологических и патологических процессов в организме, а также о влиянии на них различных факторов окружающей среды и образа жизни; эмоциональный – это доминирующие эмоции и положительный эмоциональный настрой; волевой – это мотивация, самообладание, целеустремленность; коммуникативный – это адекватность взаимодействия человека с другими людьми и окружающим миром. [1]

Григорьева О.Д. и Тома Ж.В. понимают культуру здоровья как: 1) сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни; 2) наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья; 3) осознание базовых ресурсов своего организма; 4) понятие всей полноты ответственности за состояние своего здоровья; 5) развитие навыков психофизической саморегуляции и самоконтроля; 6) отсутствие вредных привычек. [4, с. 63]

"Иностраный язык", в качестве учебного предмета, может быть наполнен разным содержанием, в том числе теоретическими знаниями о здоровье и здоровом образе жизни. Кроме того, на занятиях по иностранному языку можно приобрести много полезных навыков, прежде всего, навыков общения.

Для того чтобы подтвердить актуальность темы и необходимость рассмотрения проблемы, было проведено анкетирование. Данное исследование, проведенное с целью сбора информации, состояло из пятидесяти вопросов, сгруппированных в пять блоков:

1. отношение к курению,
2. здоровое питание,
3. отношение к алкоголю,
4. отношение к наркотикам,
5. здоровый образ жизни.

Вопросы подбирались для того, чтобы выяснить, владеют ли респонденты знаниями о необходимости соблюдения правил здорового образа жизни и соблюдают ли они их.

Данный опрос проводился среди студентов Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина в период с апреля по май 2017 года. В опросе приняли участие 50 студентов с первого по четвертый курс отделения иностранных языков института филологии.

На первый вопрос анкеты ("Курите ли Вы?") 82% респондентов ответили отрицательно, и только 18% признались в курении. Опрошенные студенты ответили, что 66% их родителей не курят, однако 70% их друзей курят. 90% респондентов считают курение вредной привычкой, а 74% опрошенных делают замечание, если рядом с ними курят. 86% респондентов считают правильным решение правительства РФ о запрете курения в общественных местах, однако 88% человек думают, что предостерегающие надписи и фотографии на пачках сигарет не оказывают никакого действия. 94% опрошенных считают, что необходимо говорить школьникам о вреде курения. В целом, анализируя ответы опрошенных студентов по поводу их отношения к курению, можно отметить, что подавляющее большинство студентов считает курение вредной привычкой и отмечает необходимость объяснения школьникам, что курение наносит вред их здоровью.

Отвечая на вопросы анкеты о необходимости ведения здорового образа жизни, 64% опрошенных отметили, что они делают зарядку и физические упражнения дома, спортом занимается 50% студентов и 70% их друзей. Уроки физической культуры посещало 98% респондентов, а занятия физической культурой в университете – 100%. 74% опрошенных умеют плавать. 68% студентов из числа опрошенных не принимают участия в массовых спортивных соревнованиях. 94% респондентов отмечают необходимость обучения школьников здоровому образу жизни. Подводя итоги данной части опроса, следует подчеркнуть необходимость более активного вовлечения студентов в участие в массовых спортивных мероприятиях и усиления пропаганды регулярных занятий физкультурой и спортом.

В следующий блок анкеты входили вопросы о соблюдении студентами режима здорового питания. 74% респондентов ответили, что едят фастфуд редко, 9% – часто, 4% никогда его не едят. 42% опрошенных покупают полуфабрикаты редко, 36% – часто, 11% – никогда. 64% респондентов редко пьют газированные напитки, 18% – часто, 18% – никогда. 78% опрошенных студентов регулярно едят супы, овощи и фрукты. 80% респондентов часто готовят еду дома самостоятельно. Необходимость соблюдения режима здорового питания отметили 94% студентов. 100% респондентов считают, что детям надо прививать привычки здорового питания. В целом, анализируя отношение студентов к соблюдению режима здорового питания, следует отметить, что большая часть студентов не соблюдает его, поэтому необходимо усилить работу в этом направлении.

Далее было рассмотрено отношение студентов к алкоголю. 82% респондентов считают, что алкогольные напитки наносят вред здоровью. Только 8% человек ответили, что они часто пьют вино, 16% – часто пьют пиво. Что касается примера родителей, здесь следует обратить внимание на тот факт, что на вопрос ("Как часто Ваши родители пьют вино?") 88% опрошенных ответили "редко", а 12% – "никогда". Кроме того, 82% респондентов считают, что пиво и вино наносят вред здоровью, а 88% опрошенных убеждены, что со школьниками необходимо проводить беседы о вреде алкогольных напитков. В то же время на вопрос анкеты ("Считаете ли Вы достаточными антиалкогольные меры, которые принимаются государством?") только 42% студентов ответили утвердительно. Подводя итоги данного блока опроса, можно с полной уверенностью утверждать, что студенты негативно относятся к употреблению спиртных напитков и понимают, что среди молодежи необходимо проводить воспитательные мероприятия, направленные на формирование ответственного отношения за свою жизнь и здоровье.

Анализируя ситуацию с проблемой наркозависимости, следует подчеркнуть, что 92% респондентов убеждены в необходимости ужесточения мер по распространению наркотиков, 98% понимают важность просветительской работы. Более половины опрошенных (66%) считают, что необходимо регулярно проверять всех школьников на употребление наркотиков. Однако вызывает тревогу неполное понимание студентами опасности приема наркотических средств. Так, только 34% человек считают, что нельзя самостоятельно прекратить принимать наркотические средства, а на вопрос ("Есть ли у Вас знакомые, принимающие наркотики?") 12% респондентов дали положительный ответ. Поэтому профилактика употребления наркотических средств в молодежной среде должна проводиться более последовательно.

Ответы на вопросы последнего блока анкеты свидетельствуют о заинтересованности студентов в использовании здоровьесберегающих технологий. Обратимся к результатам опроса. Проведение Дня здоровья в школах и университетах поддерживают 92% респондентов; 72% опрошенных убеждены в том, что школьный учитель должен показывать пример здорового образа жизни; 66% человек отмечают высокий потенциал урока иностранного языка и внеклассных мероприятий в формировании культуры здорового образа жизни. Вместе с тем вызывает удивление, что 72% респондентов дали положительный ответ на вопрос анкеты ("Может ли школьный учитель курить?").

Проведенный нами опрос позволяет констатировать непоследовательность в ответах респондентов. С одной стороны они критически относятся к курению, алкоголю, использованию наркотических средств, стараются соблюдать режим здорового питания, занимаются спортом, с другой стороны студенты снисходительны к проявлению негативных привычек у своих сокурсников и

Модель воспитания культуры здоровья.

Цель	→	Формирование правильного представления о здоровом образе жизни и культуре здоровья
Содержание	→	Дисциплина "ПК первого иностранного языка" Дисциплина "ПК второго иностранного языка" Дисциплина "Методика обучения и воспитания" (Иностранный язык) Дисциплины по выбору: "Здоровьесберегающие технологии в системе школьного иноязычного образования" "Культура здоровья в отечественной и зарубежной педагогике" "Уроки нравственности и здоровья"
Формы	→	Аудиторная и внеаудиторная работа
Методы	→	Комплексный, междисциплинарный подход
Средства	→	Отбор текстов и создание банка учебных материалов по культуре здоровья на русском, английском и немецком языках Дидактическая компьютерная среда Программы индивидуального обучения
Мониторинг	→	Компоненты сформированности культуры здоровья: когнитивный, эмоциональный, волевой и коммуникативный.

друзей, часто сами нарушают режим здорового питания и здорового образа жизни. Следовательно, мы можем с полной уверенностью утверждать, что у студентов не сформировано правильное представление о культуре здоровья. В соответствии с этим мы считаем, что на отделе иностранных языков института филологии ЕГУ им. И.А. Бунина необходимо разработать модель воспитания культуры здоровья в контексте иноязычного образования и экспериментально ее апробировать.

Остановимся подробнее на составляющих экспериментальной модели. Начнем с ее содержания. Мы убеждены, что потенциал дисциплины "Иностранный язык" в контексте нашего исследования достаточно высок. Использование аутентичного материала на английском, немецком и французском языках позволяет нам выделить круг актуальных вопросов, связанных с воспитанием культуры здоровья в странах изучаемых языков, и обсудить их на занятиях по практическому курсу первого и второго иностранных языков. В курсе "Методика обучения и воспитания" (Иностранный язык) планируется совместное сотрудничество преподавателей и студентов по созданию банка учебных материалов по воспитанию культуры здоровья для разных образовательных ступеней и разработке научно обоснованных рекомендаций по их применению на уроках иностранного языка и во

время внеклассных мероприятий.

С целью комплексного междисциплинарного подхода к воспитанию культуры здоровья можно предложить следующие дисциплины по выбору: "Здоровьесберегающие технологии в системе школьного иноязычного образования", "Культура здоровья в отечественной и зарубежной педагогике", "Уроки нравственности и здоровья" и др.

В качестве форм, методов и средств модели рассматриваются аудиторная и внеаудиторная работа, комплексный междисциплинарный подход, банк учебных материалов, дидактическая компьютерная среда и др. Для мониторинга сформированности культуры здоровья были выделены следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, волевой и коммуникативный (по А. Толконину).

Мы предполагаем, что реализация данной модели должна начинаться уже на первом курсе, так как только комплексный междисциплинарный подход позволит сформировать у будущих учителей иностранных языков правильное представление о здоровом образе жизни и культуре здоровья и готовность работать в этом направлении со своими будущими учениками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Культура здоровья [электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: http://www.tolokonin.ru/library/my_monography/kultura_zdorovia.
2. Гринченко Н.А. Показатели культуры здоровья школьников. Евразийская ассоциация здоровья [электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <http://www.euraz.org/pokazateli-kultury-zdorovya-shkolnikov.html>.
3. Гуманитарно-правовой портал PSYERA [электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <http://www.psyera.ru/ponyatie-o-zdorove-osnovnye-pokazateli-zdorovya-1479.html>.
4. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи / В.К. Макаренко, О.Д. Григорьева, Ж.В. Тома // Спортивный психолог. – 2009. – № 2 (17). – С. 63–67.
5. Преображенская О.Н. Теоретические основы исследования проблемы культуры здоровья / О.Н. Преображенская // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 87–90.
6. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека. – М.: Медицина, 1996. – 413 с.

© Г.И. Панарина, И.В. Зайцева, (inelsu@mail.ru), Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»,

