

Научная статья

УДК 377.031:378

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_148

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОРСКОГО ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ НА БАЗЕ ЛИЦЕЯ №2 Г. РЫБИНСКА



Александра Сергеевна Башкина¹, Людмила Николаевна Вдовина²,
Мargarита Петровна Носкова³, Максим Валерьевич Смирнов⁴

Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского^{1, 2, 3}
Ярославль, Россия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 2⁴
Рыбинск, Россия

¹ Доктор медицинских наук, доцент кафедры медицины

Тел.: , e-mail: a.s.bashkina@mail.ru

ORCID 0000-0002-0675-0967

² Кандидат биологических наук, доцент кафедры медицины

Тел.: , e-mail: vdovinaln@mail.ru

ORCID 0000-0001-6164-385X

³ Кандидат медицинских наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности

Тел.: , e-mail: m_p_noskova@mail.ru

ORCID 0000-0002-7220-7874

⁴ Учитель биологии

Тел.: , e-mail: kubataj@mail.ru

ORCID 0000-0002-2142-1256

Аннотация. Важнейшим направлением деятельности современной школы является сохранение и укрепления здоровья учащихся. При проектировании факультативного курса необходимо включать в него компоненты, направленные на создание представлений о здоровом образе жизни, формирование полезных привычек, отказ от вредных, регулирования поведения и питания, создание представлений о влиянии на здоровье окружающей среды, личной и общественной гигиены. Целью исследования явилось выявление факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни школьников, и внедрение в учебный процесс разрабатываемого факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)». Исследование проводилось в 2020-21 учебном году на базе лицея №2 города Рыбинска. собранные статистические результаты говорят о том, что факультативный курс «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» способствовал лучшему пониманию учащимися теоретической базы знаний о ведении здорового образа жизни, включающей представления о своем здоровье, факторах на него влияющих и способах его сохранения. Следует отметить, что новый курс почти не изменил показатели практического и осознанного применения этих знаний для здоровьесбережения в повседневной жизни учеников 5 «Б» класса лицея №2 города Рыбинска.

Разработанная и апробированная программа факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» может быть рекомендована педагогам общеобразовательных учреждений, ведущим воспитательную работу с детьми 10-13 лет.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, школа, благополучие, здоровый образ жизни, среда, учащиеся.

Для цитирования: Разработка и реализация авторского факультативного курса по здоровьесбережению на базе лицея № 2 г. Рыбинска / А.С. Башкина, Л.Н. Вдовина, М.П. Носкова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 148-156. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_148.

Введение

Одним из важнейших направлений деятельности современной школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Доказательства важности образования как детерминанты здоровья являются одними из самых убедительных. Образование прочно связа-

но с ожидаемой продолжительностью жизни, заболеваемостью, поведением в отношении здоровья [Lanceteditorial, 2020, e361].

В зарубежной литературе обучение, направленное на сохранение здоровья, определяется как «любая комбинация запланированного обучения с использованием научно обоснованных практик и/или теорий, которые дают возможность приобрести знания, отношения и навыки, необходимые для принятия и сохране-

© Башкина А.С., Вдовина Л.Н.,
Носкова М.П., Смирнов М.В., 2022

ния здорового образа жизни» [Brownettall, 2012, p. 12]. Эти навыки помогают детям и подросткам находить и оценивать информацию, необходимую для принятия осознанных решений в отношении здоровья, и, в конечном итоге, обеспечивают основу для того, как защищать собственное благополучие на протяжении всей своей жизни [Auld, 2020, p. 12].

Недавние исследования показывают, что более здоровые дети учатся лучше, а более образованные взрослые более здоровы. Здоровьесберегающие технологии – это междисциплинарная область исследования, которую можно использовать для улучшения результатов как укрепления здоровья, так и образования. Современные зарубежные школьные программы здравоохранения включают 10 интерактивных компонентов: просвещение в сфере здоровья; физическое воспитание и физическая активность; среда и услуги питания; медицинские услуги; консультационные, психологические и социальные услуги; физическая среда; социальный и эмоциональный климат; семейная среда; участие членов сообщества; благополучие сотрудников [Kolbe, 2019, 444].

В нашей стране под здоровьесбережением понимают технологии, которые в первую очередь направлены на решение одной из самых главных задач современного образования, а именно задачи сохранения, поддержания, укрепления и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса [Мартыненко, 2016, 186]. Культура здорового и безопасного образа жизни – это осознанное ежедневное выполнение здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть риски и результаты своих действий в отношении здоровья своего и окружающих людей. Необходимо умение мотивировать себя и окружающих к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Возможно, следует говорить не о здоровьесбережении, а о здоровьесозидании, как терминологически более близком к деятельности педагогов [Гун, 2020, с. 137]. Отдельно отметим: молодое поколение зачастую не воспринимает ЗОЖ как базовую потребность в процессе самоорганизации личности, а, скорее, как дань моде. Подобное отношение к ЗОЖу в некотором роде переводит данную проблему в разряд имиджинговых. Использование различных технологий имиджмейкинга позволяет внедрить культуру ЗОЖа в молодежную среду [Пупыкин 2020, с. 197].

Однако, несмотря на планомерную работу по внедрению здоровьесберегающих технологий, ситуация на современном этапе остается крайне напряженной. В России лишь 10 % выпускников школ остаются здоровыми к концу обучения, а пять миллионов детей причислены по состоянию здоровья к «группе риска». Данные Минздравсоцразвития говорят, что из 13,4 миллионов российских школьников 53% имеют ослабленное здоровье, а 2/3 трети детей в возрасте 14-ти лет имеют хронические заболевания. Причем с возрастом ситуация не улучшается: у подростков возрастом от пятнадцати до семнадцати лет различные заболевания регистрируются в 94,5 % случаев. Среди них в 31,5 % случаев отмечаются психические расстройства, у 16 % – заболевания сердечно-сосудистой системы, у 11 % – дыхательной. Также у подростков отмечается высокий уровень простудной заболеваемости и склонности к аллергиям [Бондарь 2018, с. 5-6]. Многие реформы современной системы образования приводят к увеличению учебной нагрузки, и в результате достижение поставленных школой задач достигается порой ценой потери здоровья ребенка [Конькина, 2019, с. 18-24]. Из основных проблем, влияющих на здоровье современных обучающихся в школе, выделяют традиционные:

низкая двигательная активность (начиная с момента поступления в школу суточная двигательная активность новоиспеченных учеников снижается в среднем примерно в два раза, что объясняется тем, что большую часть дня дети находятся в статическом положении во время уроков, а, зачастую, и перемен) [Акулова, 2020, с. 195], высокая распространенность среди детей и подростков токсикомании и алкоголизма [Сизоренко, 2019, с.70; Graupensperger, 2021, p. 531], а также несбалансированная высококалорийная пища и нарушение режима питания [Бочарова, 2020, с.381; Dyer, 2021; n2332]. Также на благополучие учащихся имеет влияние широкое распространение интернет-зависимости [Башкина, 2013, с. 120; Многомыслова, 2020, с. 117].

Кроме того, если говорить о будущей взрослой жизни сегодняшних школьников, то по меньшей мере 60% всех угрожающих им случаев сердечных заболеваний, инсультов, диабета 2 типа, и одной четверти всех онкологических заболеваний можно попытаться предотвратить с помощью обучения ЗОЖ. С этой точки зрения первичную профилактику и укрепление здоровья следует начинать как можно раньше. Эффективные профилактические подходы на базе школы должны повышать мотивацию ЗОЖ учащихся и развивать у молодых людей критическое мышление о вредных последствиях наиболее распространенного рискованного поведения. Педагоги должны пройти соответствующую подготовку по вопросам здоровья и стать экспертами в самых инновационных подходах к эффективному вовлечению учащихся в принятие здорового образа жизни [Pulimeno, 2020, p.316].

Для того, чтобы обучение ЗОЖ в школе было эффективным, его должны проводить учителя, окончившие аккредитованные программы подготовки учителей по здоровьесбережению и имеющие сертификаты в области здоровьесбережения [Birch, 2019, p.845]. В частности, такую работу проводит кафедра медицины ЯГ-ПУ им. К.Д. Ушинского, обучая педагогов проведению занятий здоровьесберегающей направленности в профильной магистратуре.

В одном из исследований учителя (49 человек), участвовавшие в программе по здоровьесбережению, добились больших успехов в мотивации ЗОЖ, чем другие школьные учителя. Хотя школьные учителя не всегда охотно занимаются дополнительными вопросами укрепления здоровья, участники этой программы отмечали, что у них не возникало особых трудностей в понимании своей профессиональной идентичности как сторонников здоровья, и лично поддерживали инициативы по здоровьесбережению [Jourdan, 2016, p.106].

В другом исследовании факты, связанные с поведением в отношении здоровья, оценивались с помощью предварительных и последующих анкет, а практическое применение знаний оценивалось с помощью контрольного списка из 28 показателей. Наблюдалось увеличение количества правильных ответов учащихся (с 42% до 96%) и среднего ответа по показателям шкалы Лайкерта (3,23-4,86) при повторных опросах в течение 6 месяцев [Jain, 2021, p.306].

Пандемия коронавируса внесла свои значимые коррективы в учебный процесс. Закрытие школ и психологическое воздействие на здоровье детей и подростков, вызванное нахождением дома в течение нескольких недель с неопределенными перспективами на ближайшее будущее, являлось важной проблемой [Wang, 2020, 945]. Наихудшие последствия этой временной изоляции испытывали наиболее уязвимые дети, которые из-за своего социально-экономического положения

или инвалидности уже полагаются на школу в плане образования, питания и вопросов здоровья [Colaо, 2020, e370].

Основные трудности профилактических мер по предотвращению передачи SARS-CoV-2 в начальных школах связаны с дистанцированием [Neisha, 2021, 272]. Появление доступа к вакцинам дает очень большие надежды на более безопасную среду для школ и связанных со школой спортивных мероприятий [Honein, 2021, 823].

Кризис COVID-19 дает нам возможность заново оценить, какую школу мы хотим получить в будущем. Учителя должны выступать в качестве пропагандистов здоровья своих учеников с раннего возраста, активно развивая здоровые привычки (физическая активность, соблюдение правил личной гигиены и сбалансированное питание) и повышая осведомленность о последствиях рискованного поведения [Paakkari, 2020 e249].

При проектировании обсуждаемого курса необходимо включать в него компоненты, направленные на создание представлений о здоровом образе жизни, формирование полезных привычек, отказ от вредных, регулирование поведения и питания, создание представлений о влиянии на здоровье окружающей среды, личной и общественной гигиены. Мы должны научить школьников сохранению физического, психического и социального здоровья. При этом также необходимо учитывать повышение мотивации и создание положительного имиджа ЗОЖ.

Целью исследования являлось выявление факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни школьников, а также внедрение в учебный процесс разрабатываемого факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

Результаты исследования

Исследование проводилось в 2020-21 учебном году на базе лицея №2 города Рыбинска. Непосредственно работа по внедрению программы факультативного курса проводилась в 5«А» классе в январе-мае 2021 года (3 и 4 четверть). Другие классы параллели пятых классов, а также классы «младше» и «старше» взяты для оценки динамики изменений.

Первым этапом практической работы стала оценка по трем методикам в 4 «А», 5 «А» и 6 «А» классах. Тестирование проводилось в 2019-20 учебном году в декабре (2 четверть) на добровольной основе. В нем приняли участие классы в составе 19 (4 «А»), 29 (5 «А») и 23 (6 «А») человек соответственно. Общее количество учащихся – 71 человек.

Для изучения были использованы следующие методики:

1. «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин).
2. «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).
3. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).

Целью методики «Индекс отношения к здоровью» являлось исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. Обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности.

Данную методику прошли 69 человек. Если мы говорим об общих тенденциях, то у большого количества обучающихся в каждом исследуемом нами классе от-

ношение к здоровью является высоко доминантным (значимым), поскольку ученики поставили данную ценность на первый или второй ранг. Однако в 5 и 6 классах акцент сильнее смещен к средней доминантности (третий, четвертый или пятый ранг), и в абсолютном значении количество выбравших среднее значение учеников в 5 «А» и 6 «А» классах, больше, чем количество тех, кто выбрал высокое. Низкая доминантность отношения к здоровью отмечена у единиц среди учащихся 4-6 классов.

Целью методики «Гармоничность образа жизни школьников» являлось определение наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Обучающимся предлагалась анкета из 8 вопросов с правом выбора нескольких вариантов ответа. Необходимо было отметить знаком «+» пункты, характерные для образа жизни каждого респондента.

Данную методику прошли 70 человек. Практически никому не свойственен уровень, включающий осознанное отношение к собственному здоровью, ведение здорового образа жизни, самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. В 5 «А» и 6 «А» классе преобладает средний уровень, а в 4 «А» низкий уровень – что не может не настораживать.

Вторая использованная методика – «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

В зависимости от вопроса требовалось отметить знаком «+» пункты, с которыми респондент был согласен.

Данную методику прошли 68 человек. Согласно методике Н. С. Гаркуши, почти 93 % опрошенных учеников в 4 «А», 5 «А» и 6 «А» классах не имеют элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, а также мотивации к заботе о собственном здоровье; возможно, что не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

По представленным в работе данным можно сделать вывод о незначительной разнице в отношении к здоровому образу жизни и его отдельным аспектам среди детей 10-13 лет, обучающихся в 4 «А», 5 «А» и 6 «А» классах лицея №2 города Рыбинска. Мы можем отметить основные черты, выявленные нами в 2019-2020 учебном году и присущие данным детям:

1. Здоровье для детей имеет высокий или средний приоритет (методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)).

2. Однако конкретные ценностные составляющие здорового образа жизни и способы сохранения здоровья обучающихся осознаются плохо (методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)).

3. Почти у 93% учеников 4-6 классов лицея №2 низкий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья (методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)).

Поскольку рассматриваемый возраст школьников очень важен для приобщения к здоровому образу жизни и усвоения факторов, оказывающих на него влияние, данные, собранные нами, свидетельствуют о необходимости организации психолого-педагогической работы по формированию представлений о ЗОЖ среди учащихся 4-6 классов лицея №2 города Рыбинска.

Именно поэтому мы считаем, что важно в факультативном курсе уделить первоначальное внимание общим понятиям принципов и методов ЗОЖ, подчеркнуть его важность для детей и подростков. Другими

словами, кроме содержательного, важен и мотивационный компонент.

Исследование 2019/2020 учебного года позволило наметить общие приоритеты и составить план факультативного курса, однако реализация и апробация его планировалась на 2020/2021 учебный год.

В 2020/2021 учебном году мы сосредоточили свои исследования на обучающихся 5 «Б» класса, поскольку именно на них нам предстояло провести апробацию факультативного курса.

Здоровый образ жизни детей и подростков формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. На основании этого и с учетом результатов проведенной диагностики нами была разработана программа факультативного курса для учащихся 5-х классов лицея №2 города Рыбинска.

Факультативный учебный курс является дополнением к основному объёму общеобразовательных знаний. Занятиям по факультативным курсам обычно не характерно наличие жестко регламентированных государственных стандартов и государственного итогового контроля по результатам освоения. Также обычно на факультативах не применяется традиционная система оценивания, содержание выходит за рамки и (что важно) не дублирует содержание школьных предметов, а ученики выбирают их, основываясь на своих индивидуальных интересах, склонностях и предпочтениях.

По завершению апробации факультативного курса в 5 «Б» классе в январе-мае 2021 года (3 и 4 четверть)

мы надеялись выявить изменения сформированности у обучающихся 10-13 лет компонентов ЗОЖ. В связи с этим целью повторного исследования стала оценка изменений, которые претерпевают характеристики уровня сформированности представлений школьников о ЗОЖ, его компонентах и отношении к нему за время реализации факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

Учащимся 5 «Б» класса в мае 2021 года (4 четверть) на последней учебной неделе (последней неделе этапа апробации) был выдан опросник «Здоровый образ жизни – что я знаю о нем?». Общее количество учащихся, принявших участие в повторном исследовании – 26 человек.

О том, что предстоит его пройти, заранее не сообщалось. Его цель – охарактеризовать уровень изменения сформированности представлений школьников 10-12 лет (5 «Б» класс) о ЗОЖ

Согласно классическим представлениям о переводе процентной (100 балльной) системы в пятибалльную, правильные ответы на 91-100 % вопросов – оценка «отлично (5)», на 78-90 % вопросов – оценка «хорошо (4)», на 61-77 % вопросов – оценка «удовлетворительно (3)», на 0-60 % вопросов – оценка «неудовлетворительно (2)» [Сазонов 2012, с. 26].

Ниже представлена Диаграмма 4, иллюстрирующая распределение учеников по уровням представления о ключевых элементах здорового образа жизни по результатам освоения курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

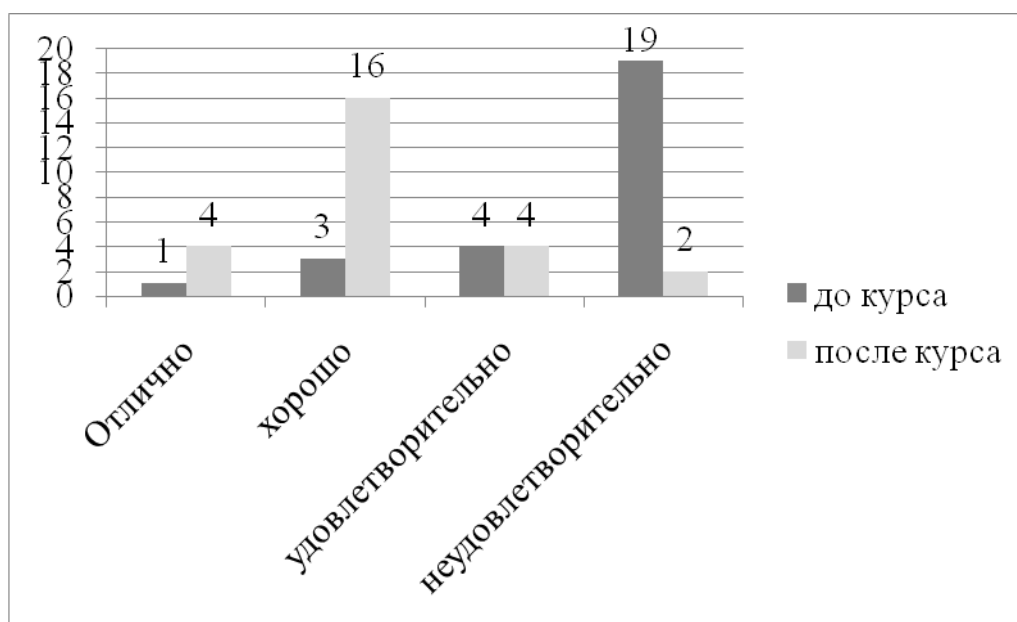


Диаграмма 1 – Уровень сформированности понятий и компонентов ЗОЖ у учеников 5 «А» класса по результатам освоения факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» (май, 2021)

Мы видим, что по сравнению с подобным исследованием в январе (до начала занятий по факультативному курсу) показатели значительно выросли. Особенно заметно увеличилось число тех, кто набрал 78-90% правильных ответов и получил оценку «хорошо». Число учеников, не справившихся с тестом, снизилось с 19 до 2. А число «отличников» увеличилось до 4 человек. Мы можем констатировать, что теоретическая часть курса эффективно выполняет свои задачи – учащиеся

получили общие представления о понятиях и компонентах ведения ЗОЖ, познакомились с терминологическим базисом, общими представлениями о здоровье и здоровьесбережении.

Также на учащихся 5 «Б» класса (26 человек на момент исследования) были использованы ранее описанные методики:

4. «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

5. «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

6. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Итак, тест «Индекс отношения к здоровью» (С. Дрябко и В. Ясвина) предлагает испытуемому список жизненных ценностей, из которого необходимо выделить 3 наиболее и 3 наименее важных. В данный список входят: материальное благополучие; общение с природой; общение с друзьями и другими окружающими людьми; любовь и семейная жизнь; труд (профессия, учёба, интересная работа); духовность (нравственность, саморазвитие); здоровье; здоровый образ жизни.

Каждая ценность имеет свой ранг, которым определяется величина доминантности отношения к ней. Ранг, полученный такой ценностью, как здоровье и здоровый образ жизни, являлся окончательным у опрашиваемого. Если эта ценность получает у испытуемого первый или второй ранг, то его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг, то оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой, то ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Ниже представлена Диаграмма 2, иллюстрирующая распределение учеников 5 «Б» класса по уровням понимания по результатам освоения курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

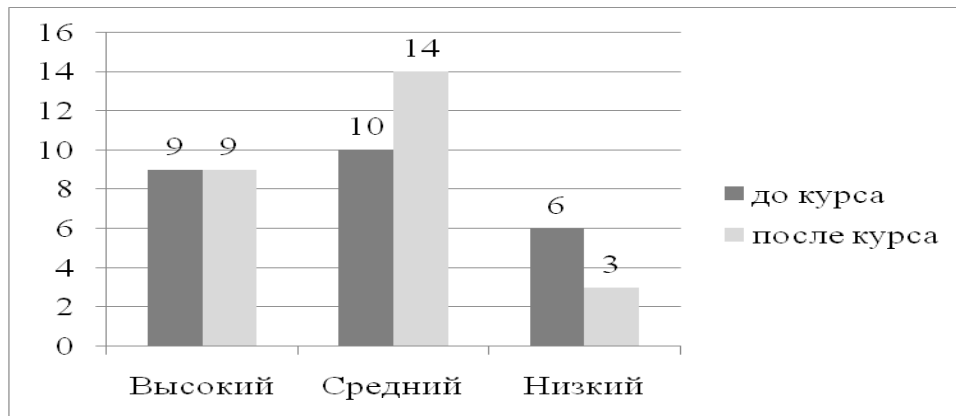


Диаграмма 2 – Уровень наличия у обучающихся 5 «Б» класса понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша) по результатам освоения факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» (май, 2021)

Результаты за время освоения курса выросли незначительно, однако, что ясно видно при сравнении диаграмм – наблюдается устойчивая положительная динамика: уменьшение доли учеников 5 «Б» класса с низкой доминантностью и увеличение доли учеников со средней динамикой при неизменном количестве показателей высокой доминантности.

Тест «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша) предлагает ученикам список пунктов, описывающих образ жизни. Нужно отметить те пунк-

ты, которые подходят респондентам. За каждый ответ насчитывается определённое количество баллов (от 1 до 10), исходя из общего числа баллов определялся уровень гармоничности образа жизни. Если ученик набрал от 110 до 80 баллов, то его уровень оценивался как высокий; если от 75 до 50 баллов – уровень средний; если от 45 баллов и меньше, то уровень низкий.

Ниже представлена Диаграмма 3, иллюстрирующая распределение обучающихся 5 «Б» по результатам освоения курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

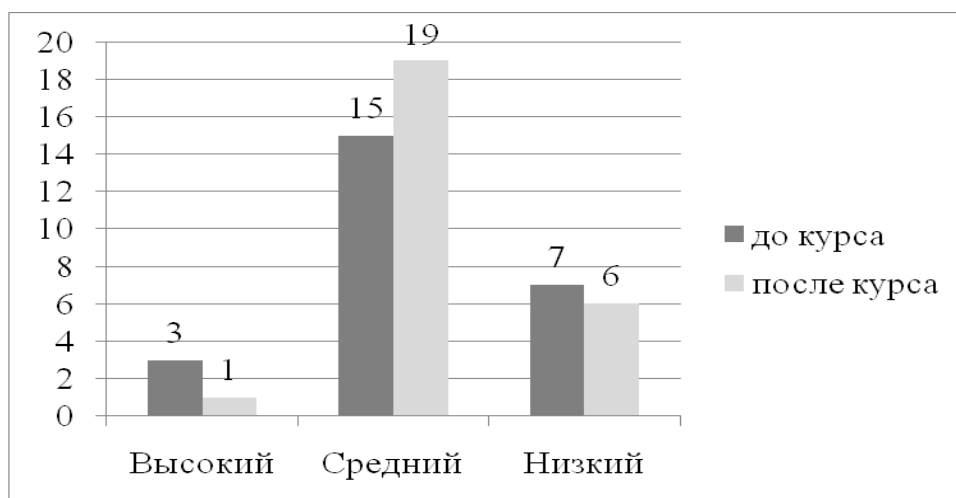


Диаграмма 3 – Уровень обучающихся 5 «Б» по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) по результатам освоения факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» (май, 2021)

Результаты исследования по выявлению понимания учениками 5-го класса лицея № 2 города Рыбинска ценности здоровья до и после реализации программы факультативного курса дают противоречивые данные. Для большинства учеников по-прежнему характерен средний уровень, который характеризуется, как «частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья». При этом снизились показатели и высокого и низкого уровня. Объяснить данный факт, противоречащий на первый взгляд предыдущим методикам, мы можем только с позиции формулировки вопросов, поскольку в этой и последующей методике авторы требуют не абстрактных, а конкретных ответов по применению и соблюдению компонентов ЗОЖ в реальной жизни респондентов. В этом случае ученик, который владеет навыками ЗОЖ, но не применяет или редко применяет их на практике – получает средний и низкий уровень.

Тест «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша). Опрашиваемым дается список пунктов, нужно выбрать то, что характерно для них. За ответы ученикам начисляется определенное количество баллов. За все выбранные утверждения в 1, 5 и 6 вопросах – 5 баллов, во 2 вопросе – 5 баллов за 4 утверждение, в 3 вопросе – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 вопросе – по 5 баллов за 1, 2 и 3 утверждения. Исходя из конечного числа баллов опрашиваемому присваивается определенный уровень знаний о здоровье. Если опрашиваемый набрал от 160 до 130 баллов, то он хорошо владеет навыками в этой сфере и имеет высокий уровень знаний о здоровье; если ученик набрал от 125 до 90 баллов, то он имеет средний уровень знаний о здоровье; если ниже 85 баллов, то у ученика отсутствуют знания в сфере здоровья, и он имеет низкий уровень.

Ниже представлена Диаграмма 4, иллюстрирующая распределение обучающихся 5 «Б» класса по уровням владения культурными нормами по результатам освоения курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

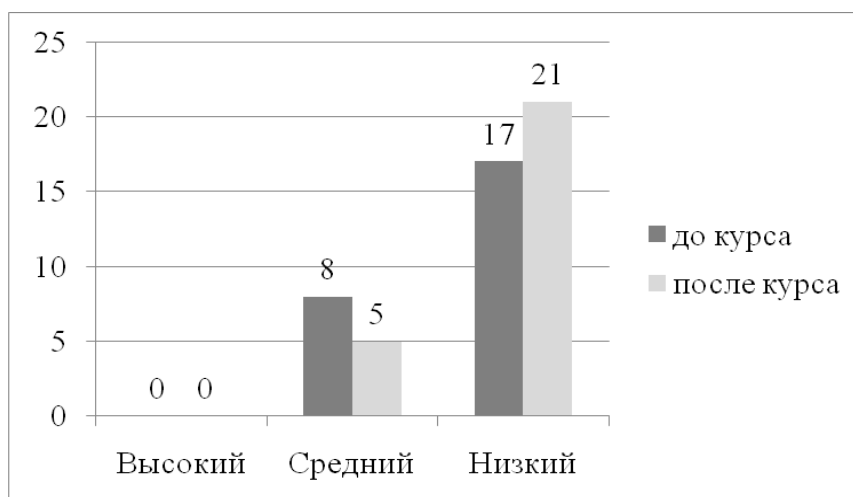


Диаграмма 4 – Уровень владения обучающимися 5 «Б» класса культурными нормами в сфере здоровья по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) по результатам освоения факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» (май, 2021)

Вновь, как и в исследовании, проводимом в январе, из всех опрошенных 0 человек (0 %) имеют высокий уровень знаний в сфере здоровья. Объяснение, предлагаемое нами, такое же, как и в предыдущей методике – учащиеся владеют информацией, но не применяют ее на практике для сохранения и улучшения собственного здоровья. Динамика увеличения показателей низкого уровня владения культурными нормами говорит о том, что факультативный курс никак не повлиял на данный показатель, поскольку мы видели динамику увеличения низкого уровня в данной методике при переходе из 5 в 6 класс в исследовании 5 «А» и 6 «А» классов в прошлом учебном году.

В целом данные результаты методик говорят о том, что факультативный курс «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» за 17 занятий, проведенных в январе-мае 2021 года (3 и 4 четверть 2020-21 учебного года), способствовал лучшему пониманию учащимися теоретической базы знаний о ведении здорового образа жизни, включающей представления и своем здоровье, факторах на него влияющих и способах его сохранения. Повысил понимание важности сохранения своего здоровья, однако почти не изменил показатели практического и

осознанного применения этих знаний для здоровьесбережения в повседневной жизни учеников 5 «Б» класса лицея №2 города Рыбинска.

Выводы

Таким образом, разработанная и апробированная программа факультативного курса «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)» может быть рекомендована педагогам общеобразовательных учреждений, ведущим воспитательную работу с детьми 10-13 лет. Мы можем выделить следующие рекомендации по использованию данного факультативного курса: создать акцент на мотивационный компонент и осознание личной заинтересованности в тематических модулях курса, использовать систему поощрения за активную работу на занятиях, при проектировании отдельных занятий закладывать в них возможность высказываться всем детям и менять направление отдельных частей в соответствие с этими высказываниями, включать в занятия элементы творчества и групповой работы.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. The Lancet Public Health. Education: a neglected social determinant of health // *Lancet Public Health*. 2020. №5(7). e361. doi:10.1016/S2468-2667(20)30144-4
2. Brown K.M. American Association for Health Report of the 2011 Joint Committee on Health Education and Promotion Terminology Education / K. M. Brown, M. R. Torabi, S. Goecler // *American Journal of Health Education*. 2012. №43:sup2. P. 1-19. <https://doi.org/10.1080/19325037.2012.11008225>
3. Auld M. E. Health Literacy and Health Education in Schools: Collaboration for Action. NAM Perspectives. Discussion Paper. /M. E Auld, M. P. Allen // *National Academy of Medicine*. Washington, DC.2020. P.1-12 <https://doi.org/10.31478/202007b>.
4. Kolbe L.J. School health as a strategy to improve both public health and education// *Annu rev public health*. 2019. №40. P.443-463. doi: 10.1146/annurev-publhealth-040218-043727.
5. Бойцова Я. В. Здоровьесбережение детей дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 10. С. 186–190. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56845.htm>(дата обращения 30.12.2021).
6. Гун Г. Е., Зотов И. В., Шаваринский Б. М. Здоровьесозидание – базовая составляющая деятельности образовательной организации // *Человек и образование*. 2020. № 1 (62). С. 132-137.
7. Пупыкин Р.А. Государство и гражданин как основные акторы процесса формирования культуры здорового образа жизни // *Власть*. 2020. №1. С. 197-202
8. Бондарь Н.В., Состояние здоровья школьников и здоровьесберегающие мероприятия // *Наука-2020*. 2018. №9 (25). С. 5-10.
9. Конькина Е.В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е. В. Конькина, Н. М. Науменко, О.С. Шаврыгина // *Вестник ОГУ*. 2019. №4 (222). С.18-23
10. Акулова Т. Н. Снижение физической активности населения как комплексная проблема: пути решения / Т. Н. Акулова, Н. В. Плаксина, Е. В. Смирнова // *Society and Security Insights*. 2020.№3(4). С. 195-201. [https://doi.org/10.14258/ssi\(2020\)4-15/](https://doi.org/10.14258/ssi(2020)4-15/)
11. Сизоренко А.Ю. Современные причины развития наркомании в России// *Вестник науки и образования*. 2019. N18. С. 70-73
12. Graupensperger S. Changes in College Student Alcohol Use During the COVID-19 Pandemic: Are Perceived Drinking Norms Still Relevant? / S. Graupensperger, A. E. Jaffe, C. N. Fleming // *Emerging Adulthood*. 2021. №9 (5). P.531-540. doi: 10.1177/2167696820986742
13. Бочарова О.В. Ожирение у детей и подростков — проблема здравоохранения XXI века / О. В. Бочарова, Е. Д. Теплякова // *Казанский медицинский журнал*. 2020. Т. 101. №3. С. 381-388. DOI: 10.17816/KMJ2020-381
14. Dyer O. Obesity in US children increased at an unprecedented rate during the pandemic // *BMJ*. 2021. №374. n2332 doi:10.1136/bmj.n2332
15. Башкина А.С. Анализ образа жизни и коммуникативной деятельности студентов в интернет-среде./А.С. Башкина, М.П. Носкова // *Ярославский педагогический вестник*. 2013. Т. 2. № 2. С. 120-125
16. Многосмылова А.А. Взаимосвязь жизнеспособности и интернет-зависимости человека / А.А. Многосмылова // *Ярославский педагогический вестник*. 2020. № 3 (114). С. 117–124.
17. Pulimeno M. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people/ M. Pulimeno, P. Piscitelli, S. Colazzo // *Health Promot Perspect*. 2020. №10(4). P.316-324. doi:10.34172/hpp.2020.50
18. Birch D.A. Quality assurance in teaching k-12 health education: paving a new path forward / D. A. Birch, S. Goekler, M. E. Auld // *Health Promot Pract*. 2019. №20 (6). P. 845-857. doi: 10.1177/1524839919868167.
19. Jourdan, D. School health promotion and teacher professional identity / D. Jourdan, C. Simar, C. Deasy // *Health Education*. 2016. Vol. 116 No. 2, P. 106-122. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2014-0078>.
20. Jain Y.K. Developing a health-promoting school using knowledge to action framework / Y.K. Jain, N.K. Joshi, P. // *J Educ Health Promot*. 2021. №31. P.306-310. doi: 10.4103/jehp.jehp_
21. Wang G. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. / G. Wang, Y. Zhang, J. Zhao // *Lancet*. 2020. №395. P. 945–947
22. Colao A. Rethinking the role of the school after COVID-19. / A. Colao, P. Piscitelli, M. Pulimeno // *Lancet Public Health*. 2020. №5(7). e370. doi:10.1016/S2468-2667(20)30124-9
23. Sundaram N. Implementation of preventive measures to prevent COVID-19: a national study of English primary schools in summer 2020/N. Sundaram, C. Bonell, S. Ladhani// *Health Education Research*. 2021. V.36, I.3, P. 272–285, <https://doi.org/10.1093/her/cyab016>
24. Honein M.A. Data and Policy to Guide Opening Schools Safely to Limit the Spread of SARS-CoV-2 Infection. / M.A. Honein, L.C. Barrios, J.T. Brooks // *JAMA*. 2021. №325(9). P.823–824. doi:10.1001/jama.2021.0374
25. Paakkari L. COVID-19: health literacy is an underestimated problem / L. Paakkari, O. Okan // *Lancet Public Health*. 2020. №5. e249–e250 doi: 10.1016/S2468-2667(20)30086-4.
26. Вдовина Л.Н. Формирование у дошкольников и младших школьников отношения к здоровью как к ценности. Материалы конференции «Чтения Ушинского»/ под науч. ред. К. Е. Безух. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2021. С. 61-66.

References

1. The Lancet Public Health. Education: a neglected social determinant of health. *Lancet Public Health*. 2020. 5, e361. Available from: doi:10.1016/S2468-2667(20)30144-4.
2. Brown, K. M., Torabi, M. R., Goecler, S. (2012) American Association for Health Report of the 2011 Joint Committee on Health Education and Promotion Terminology Education. 43, sup 2, 1-19. Available from: doi:10.1080/19325037.2012.11008225.
3. Auld, M. E., Allen, M. P. (2020) Health Literacy and Health Education in Schools: Collaboration for Action. NAM Perspectives. Discussion Paper. Washington, DC, 1-12. Available from: doi:10.31478/202007b.

4. Kolbe, L. J. (2019) School health as a strategy to improve both public health and education. *Annu rev public health*, 40, 443-463. Available from: doi:10.1146/annurev-publhealth-040218-043727.
5. Boytsova, Y. V. (2016) Zdorov'esberezhnie detei doshkol'nogo vozrasta [Health preservation of children of preschool age] // *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal "Kontsept"*. (10), 186-190. Available from: http://e-koncept.ru/2016/56845.htm [Accessed 30th December 2021]. (in Russian).
6. Gun, G. E., Zotov, I. V., Shavarinsky, B. M. (2020) Zdorov'esozidanie – bazovaya sostavlyayushchaya deyatelnosti obrazovatel'noi organizatsii [Health-improvement – the basic component of the activity of the educational organization]. *Chelovek i obrazovanie*. 62 (1), 132-137. (in Russian).
7. Pupykin, R. A. (2020) *Gosudarstvo i grazhdanin kak osnovnye aktory protsessy formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni* [The state and the citizen as the basic actors of formation of culture of a healthy way of life]. *Vlast'*. 1, 197-202. (in Russian).
8. Bondar, N. V. (2018) Sostoyanie zdorov'ya shkol'nikov i zdorov'esberegayushchie meropriyatiya [The state of health of schoolchildren and health-saving activities]. *Nauka-2020*. 25 (9), 5-10. (in Russian).
9. Kon'kina, E. V., Naumenko, N. M., Shavrygina, O. S. (2019) Modelirovanie protsessy vospitaniya kul'tury zdorov'ya shkol'nika [Modeling the process of education of culture of health schoolchildren]. *Vestnik OGU*. 222 (4), 18-23. (in Russian).
10. Akulova, T. N., Plaksina, N. V., Smirnova, E. V. *Snizhenie fizicheskoi aktivnosti naseleniya kak kompleksnaya problema: puti resheniya* [Decrease in physical activity of the population as a complex problem: ways of solving]. *Society and Security Insights*. 4 (3), 195-201. Available from: doi:10.14258/ssi(2020)4-15. (in Russian).
11. Sizorenko, A. Yu. (2019) *Sovremennye prichiny razvitiya narkomanii v Rossii* [Modern reasons for the development of drug addiction in Russia]. *Vestnik nauki i obrazovaniya*. 18, 70-73 (in Russian).
12. Graupensperger, S., Jaffe, A. E., Fleming, C. N. (2021) Changes in College Student Alcohol Use During the COVID-19 Pandemic: Are Perceived Drinking Norms Still Relevant? *Emerging Adulthood*. 5 (9), 531-540. Available from: doi:10.1177/2167696820986742.
13. Bocharova, O. V., Teplyakova, E. D. (2020) Ozhirenie u detei i podrostkov — problema zdavookhraneniya XXI veka [Obesity in children and adolescents is a public health problem of the XXI century]. *Kazanskii meditsinskii zhurnal*. 101 (3), 381-388. Available from: doi:10.17816/KMJ2020-381. (in Russian)
14. Dyer, O. (2021) Obesity in US children increased at an unprecedented rate during the pandemic. *BMJ*. 2021. 374, 2332. Available from: doi:10.1136/bmj.n2332.
15. Bashkina, A. S., Noskova, M. P. (2013) *Analiz obraza zhizni i kommunikativnoi deyatelnosti studentov v internet-srede* [Analysis of lifestyle and communicative activity of students in the Internet environment]. *Yaroslavsky pedagogicheskyy vestnik*. 2 (2), 120-125. (in Russian)
16. Mnogosmyslova, A. A. (2020) Vzaimosvyaz' zhiznesposobnosti i internet-zavisimosti cheloveka [Interrelation of vitality and Internet-addiction of the person]. *Yaroslavsky pedagogicheskyy vestnik*. 114 (3), 117-124. (in Russian)
17. Pulimeno, M., Piscitelli, P., Colazzo, S. (2020) School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people. *Health Promot Perspect*. 10 (4), 316-324. Available from: doi:10.34172/hpp.2020.50.
18. Birch, D. A., Goekler, S., Auld, M. E. (2019) Quality assurance in teaching k-12 health education: paving a new path forward. *Health Promot Pract*. 20 (6), 845-857. Available from: doi:10.1177/1524839919868167.
19. Jourdan, D., Simar, C., Deasy, C. (2016) School health promotion and teacher professional identity. *Health Education*. 116 (2), 106-122. Available from: doi:10.1108/HE-07-2014-0078.
20. Jain, Y. K., Joshi, N. K. (2021) Developing a health-promoting school using knowledge to action framework. *Educ Health Promot*. 31, 306-310. Available from: doi:10.4103/jehp.jehp_.
21. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J. (2020) Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*. 395, 945-947.
22. Colao, A., Piscitelli, P., Pulimeno, M. (2020) Rethinking the role of the school after COVID-19. *Lancet Public Health*. 7 (5), e370. Available from: doi:10.1016/S2468-2667(20)30124-9.
23. Sundaram, N., Bonell, C., Ladhani, S. (2021) Implementation of preventive measures to prevent COVID-19: a national study of English primary schools in summer 2020. *Health Education Research*. 36 (3), 272-285. Available from: doi:10.1093/her/cyab016.
24. Honein, M. A., Barrios, L. C., Brooks, J. T. (2021) Data and Policy to Guide Opening Schools Safely to Limit the Spread of SARS-CoV-2 Infection. *JAMA*. 325 (9), 823-824. Available from: doi:10.1001/jama.2021.0374.
25. Paakkari, L., Okan, O. (2020) COVID-19: health literacy is an underestimated problem. *Lancet Public Health*. 5, e249-e250. Available from: doi:10.1016/S2468-2667(20)30086-4.
26. Vdovina, L. N. (2021) Formirovanie u doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov otnosheniya k zdorov'yu kak k tsennosti [The formation of the attitude to health as a value for preschool children and junior schoolchildren]. *Proceedings of the conference "Readings Ushinsky"*. Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University, 61-66. (in Russian)

Поступила в редакцию 05.05.2022
Подписана в печать 30.06.2022

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF THE AUTHOR'S ELECTIVE COURSE
ON HEALTH PRESERVATION AT LYCEUM № 2 IN RYBINSK

Alexandra S. Bashkina ¹, Lyudmila N. Vdovina ², Margarita P. Noskova ³,
Maksim V. Smirnov ⁴

Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky ^{1, 2, 3}
Yaroslavl, Russia
Lyceum no. 2 ⁴
Rybinsk, Russia

¹ Grand PhD of Medicine, Assistant Professor of the Department of Medicine

Ph.: , e-mail: a.s.bashkina@mail.ru

ORCID 0000-0002-0675-0967

² PhD of Biology, Assistant Professor of Medicine Department

Ph.: , e-mail: vdovinaln@mail.ru

ORCID 0000-0001-6164-385X

³ PhD of Medicine, Assistant Professor of Life Safety Department

Ph.: , e-mail: m_p_noskova@mail.ru

ORCID 0000-0002-7220-7874

⁴ Teacher of Biology

Ph.: , e-mail: kubataj@mail.ru

ORCID 0000-0002-2142-1256

Abstract. The most important area of activity of a modern school is the maintenance and strengthening of the health of schoolchildren. When designing an optional course, it is necessary to include components aimed at creating ideas about a healthy lifestyle, the formation of good habits, rejection of harmful ones, regulating behavior and nutrition, creating ideas about the impact on environmental health, personal and public hygiene. The aim of the study was to identify the factors influencing the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren and the introduction of the newly developed elective course "Healthy lifestyle (HLS)" into the educational process. The research was carried out in the 2020-21 academic year on the basis of Lyceum No. 2 in Rybinsk. In general, these results indicate that the elective course "Healthy Lifestyle (HLS)" contributed to a better understanding by students of the theoretical knowledge base about a healthy lifestyle, including ideas about their health, factors affecting it and ways to preserve it. It should be noted that the new course increased the understanding of the importance and preservation of one's own health, but almost did not change the indicators of the practical and conscious application of this knowledge for health preservation in the daily life of students of the 5th "B" grade of Lyceum No. 2 in Rybinsk. The newly developed and tested program of the elective course "Healthy Lifestyle (HLS)" can be recommended to teachers of educational institutions, conducting educational work with children 10-13 years old.

Keywords: health, health maintenance, school, wellbeing, healthy lifestyle, environment, schoolchildren/

Cite us: Bashkina, A. S., Vdovina, L. N., Noskova, M. P., Smirnov, M. V. (2022) Development and implementation of the author's elective course on health preservation at Lyceum № 2 in Rybinsk. *Physical Culture and Health*. (2), 148-156. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_148.

Received 05.05.2022

Accepted 30.06.2022