



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

**Взаимосвязь валеологической культуры и состояния
здоровья обучающихся среднего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры
«Естественно-географическое образование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

73,55 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«01» февраля 2024 г.

Зав. кафедрой общей биологии и
физиологии

Ефимова Ефимова Н.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-201/259-2-1

Помыкалова Юлия Александровна

Юлия

Научный руководитель:

канд. биол. наук, доцент

Семенова Семенова Мария Владимировна

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СТАНОВЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	8
1.1 Проблема сохранения здоровья детей в современном обществе.....	8
1.2 Формирование валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста как основа здорового образа жизни	10
1.3 Влияние внеучебной деятельности на становление валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста	17
1.4 Формирование валеологической культуры в условиях цифровизации образовательной системы.....	20
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1 Организация исследования	23
2.2 Методы исследования.....	24
2.2.1 Методы оценки валеологической культуры и состояния здоровья обучающихся среднего школьного возраста.....	24
2.2.2 Методы статистической обработки результатов исследования.....	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	29
3.1 Результаты оценки валеологической культуры обучающихся 11-12 лет г. Магнитогорска	29
3.2 Результаты оценки уровня здоровья обучающихся 11-12 лет города Магнитогорска.....	37
Выводы по третьей главе.....	39
ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	41

4.1 Реализация опытно-экспериментальной работы по становлению валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста ..	41
4.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по становлению валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста.....	50
Выводы по четвертой главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Самооценка состояния здоровья по методике В.П. Войтенко	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты оценки уровня индивидуального здоровья по методике В.И. Иванченко.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Результаты оценки качества жизни подростков по методике В.Р. Кучмы	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты оценки гармоничности образа жизни школьников по методике Н.С. Гаркуша	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Результаты оценки участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях по методике Н.С. Гаркуша	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Результаты оценки участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях по методике Н.С. Гаркуша	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 Результаты определения общего уровня сформированности культуры здоровья школьника по методике Н.С. Гаркуша	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»	77

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей и подростков является одной из важнейших социально-экономических проблем в современном мире. Развитие и поддержание здоровья детей – залог их успешного будущего и процветания общества в целом.

Актуальность изучения особенностей формирования валеологической культуры обучающихся обусловлена существующими и активно обсуждаемыми специалистами в области педагогики, возрастной физиологии, гигиены детей и подростков негативными тенденциями и противоречиями в системе «образовательная среда – здоровье школьников», которые могут быть обобщенно обозначены как «здоровьезатратность современного образования», и в современном обществе в том числе рассматриваются в контексте цифровизации образовательной среды и повседневного образа жизни обучающихся [2].

Особую значимость вопросы формирования культуры здорового образа жизни приобретают в подростковом возрасте, являющемся периодом значительных физических изменений и интенсивного развития организма. В подростковом возрасте актуализируется необходимость формирования здоровых привычек и режима дня, обеспечивающих оптимальные адаптационные возможности и функциональное состояние организма подростка [18]. Обучающимся среднего школьного возраста необходимы знания о том, как правильно вести здоровый образ жизни, чтобы иметь возможность сохранить и улучшить свое физическое и психическое благополучие во взрослой жизни.

Исследование валеологической культуры и ее влияния на здоровье детей позволит разработать и внедрить эффективные образовательные программы и практические рекомендации для улучшения здоровья учеников [18].

В настоящее время наблюдается отрицательная тенденция в

состоянии здоровья детей, вызванная физической неактивностью, неправильным питанием, недостатком знаний о здоровом образе жизни и неконтролируемым использованием современных технологий [5]. Изучение и понимание взаимосвязи валеологической культуры и состояния здоровья обучающихся поможет разработать меры по преодолению этих негативных тенденций и повышению качества жизни детского населения [16].

Важное значение в формировании здорового образа жизни детей имеют целенаправленная активность и ресурсы образовательных учреждений. В нормативных документах описана совокупность условий или данных, которым должны соответствовать организации системы образования в области сохранения и охраны здоровья обучающихся, среди данных требований присутствуют такие, как необходимость обеспечения целостности системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей; требование к реализации комплексного сопровождения указанной системы, организованная система наблюдения уровня сформированности валеологической культуры воспитанников [18].

В условиях образовательного учреждения значимым действием, приводящим к изменению в становлении валеологической культуры обучающихся различных возрастных групп, оказывает организация внеурочной деятельности обучающихся. В педагогике мало освещенными остаются такие вопросы формирования у учащихся ценностного отношения к здоровью и механизмов формирования этого качества [43].

Гипотеза: реализация программ внеурочной деятельности валеологического содержания способствует повышению уровня валеологической культуры подростков и как следствие способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Цель работы – изучить взаимосвязь валеологической культуры и состояния здоровья обучающихся, а также способы формирования валеологической культуры детей среднего школьного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по современному состоянию проблемы формирования валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста, провести теоретический анализ понятия «валеологическая культура школьников» в психолого-педагогической литературе; изучить современные тенденции формирования валеологической культуры у детей среднего школьного возраста.

2. Провести оценку уровня валеологической культуры и состояния здоровья обучающихся 11-12 лет г. Магнитогорска.

3. Разработать программу внеурочных занятий, направленных на повышение валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста.

Объект исследования: валеологическая культура и состояние здоровья обучающихся средней школьной возрастной группы

Предмет исследования: процесс формирования валеологической культуры обучающихся 11-12 лет МОУ СОШ № 28 г. Магнитогорска во внеурочной деятельности.

Теоретико-методологической основой исследования стали труды отечественных и зарубежных специалистов в области валеологии, гигиены детей и подростков, возрастной физиологии: И. И. Брехмана (1990), Г. К. Долинского (1997), В. В. Маркова (2001), Н. Н. Малярчука (2008), Д. А. Хабибулина (2011), А. Г. Маджуга (2014), Н. Г. Попова (2015), М. И. Степанова (2016), И. Д. Козлова (2018), В. Р. Кучмы (2018).

Исследование было проведено на базе МОУ «СОШ № 28» города Магнитогорска.

Научная новизна исследования: выявлены представления обучающихся среднего школьного возраста МОУ «СОШ № 28» г. Магнитогорска о валеологической культуре; получены данные,

отражающие уровень валеологического воспитания у обучающихся МОУ «СОШ № 28» города Магнитогорска; разработана и экспериментально апробирована программа внеурочной деятельности, направленная на формирование валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста.

Практическая значимость настоящего исследования заключается в возможности применения разработанной программы внеурочной деятельности, в системе учебной и воспитательной работы с обучающимися; в возможности использования обучающимися полученных знаний в повседневной жизни.

По теме исследования опубликовано 2 научных статьи в сборниках материалов конференций. Апробация работы: материалы исследования представлены на Международной научно-практической конференции «Трансформация образования в цифровом обществе» (Челябинск, 29 марта – 05 апреля 2023 г.), на I Всероссийской научно-практической конференции «Биологическое образование: традиции и инновации» (Челябинск, 11-13 октября 2022 г.).

Выпускная квалификационная работа представлена на 69 страницах, включает такие разделы, как введение, четыре главы, заключение, список использованных источников, приложения. Работа содержит 7 иллюстраций и 10 таблиц. Библиографический список включает 65 источников литературы.

ГЛАВА 1. СТАНОВЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Проблема сохранения здоровья детей в современном обществе

Проблема сохранения здоровья детей в современном обществе является актуальной и требует специального внимания.

Сохранение здоровья детей в современном обществе является значимым и актуальным вопросом, требующим специального внимания, поиска теоретических и практических путей его решения.

Одной из основных причин возникновения этой проблемы является изменение образа жизни детей. Сегодня дети проводят значительную часть дня в закрытых помещениях, пользуются различными гаджетами и компьютерами. Это приводит к недостатку физической активности, что негативно сказывается на их здоровье [8; 45].

Второй причиной является экологическая обстановка. Загрязнение окружающей среды, использование вредных химических веществ в производстве, проблемы с качеством питьевой воды – все это негативно влияет на организм детей и может приводить к различным заболеваниям [21].

Также важную роль играют социальные факторы. Многие семьи сталкиваются с финансовыми проблемами, что может отразиться на питании и доступности медицинской помощи для детей. Некоторые родители могут не иметь достаточных знаний о правильном воспитании и уходе за ребенком, что также может негативно сказаться на его здоровье.

Для решения этой проблемы требуется комплексный подход. Первоначально необходимо просвещение родителей о правильном питании, физической активности и общих принципах здорового образа жизни [58]. Важно сделать спорт и активные игры доступными для всех

детей, не зависимо от финансового положения семьи. Также нужно проводить экологическую просветительскую работу и бороться с загрязнением окружающей среды [14; 21].

Продолжающееся воздействие неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов в заключительном последствии привело к возникновению в социальной среде отчетливых негативных тенденций в снижении качественных и количественных параметров состояния здоровья детской популяции. По данным статистических исследований, процентная доля здоровых детей уже на уровне начального общего образования в учреждениях РФ составляют только 10 %, состояние здоровья 90 % учащихся 7 лет, поступающих образовательной учреждение, характеризуется наличием различных функциональных нарушений и хронических заболеваний [12].

«Школьные болезни», составляющие группу отклонений в состоянии здоровья детей в возрасте от 7 до 18 лет, вне зависимости от региона проживания, социального статуса школьника и других факторов, стабильно имеют массовый характер и сохраняют отрицательную динамику в течение 11 лет обучения [36]. Существование негативной тенденции к росту заболеваемости детей в процессе школьного обучения является одной из основных проблем научных исследований в области гигиены детства начиная со второй половины XIX в.

В настоящее время установлено, что эффективность и успешность обучающего и воспитывающего педагогического взаимодействия, творческое развитие и саморазвитие детей в системе образование являются обусловленными состоянием их здоровья, под которым прежде всего понимается состояние адаптивных возможностей организма ребенка, обуславливающих уровень его неспецифической резистентности к стрессовым факторам внутришкольной среды и учебно-воспитательного процесса [61].

Рост социально значимых заболеваний в юношеской среде, в том числе туберкулеза, наркотической и алкогольной зависимости, помимо других причин, обусловлен существенными недостатками в работе учреждений системы образования. Характерные для современной образовательной ситуации интенсификация учебного процесса, прогрессирующий рост объема учебной нагрузки приводят к хроническому психофизиологическому переутомлению детей и являются значимыми факторами риска, обуславливающими снижение уровня здоровья детско-юношеского населения [17; 49]. Выше указанные причины и факты определяют существующую в настоящее время необходимость и значимость целенаправленной и системной работы по формированию валеологической культуры обучающихся, являющейся одним из ключевых факторов сохранения индивидуального здоровья ребенка в ситуации воздействия комплекса факторов окружающей среды.

Достижение положительных результатов в решении сложной и комплексной задачи «сохранения здоровья детей в современном обществе» возможно только при организации адекватного подхода, объединении усилий социума, аппарата государственного управления, образовательных учреждений, семей и самих обучающихся [44; 51].

1.2 Формирование валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста как основа здорового образа жизни

В настоящее время категория «здоровье» не имеет однозначной формулировки, включает более 60 дефиниций, большинство из которых являются аналитическими и синтетическими [31; 41]. Продолжительный период истории науки «здоровье» интерпретировалось, как отсутствие болезней. В наиболее широко употребляемом определении здоровья, принятом Всемирной организацией здравоохранения, в его содержание

вкладывается «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» [31].

Понятие «валеология» можно определить, как совокупное множество научных знаний и представлений о здоровье и о здоровом образе жизни человека; центральной проблемой данного раздела науки является индивидуальный набор ценностей и убеждений, связанных со здоровьем отдельной личности и формирование культуры здоровья в ходе личностного индивидуального развития. Индивидуальное здоровье человека, его резервы, образ жизни, способствующий сохранению и поддержанию оптимального уровня здоровья, являются предметом исследования данной интегративной научной дисциплины. Взаимодействия и взаимосвязи валеологии с педагогической наукой, лечебной и профилактической медициной, исследованиями в области физической культуры и спорта были определены И. И. Брехманом, им же были разработаны новые пути и направления развития оздоровительных технологий и программ [4].

Сегодня в научной литературе не существует общепринятой точки зрения на определение термина «*культура здоровья*» или «*валеологическая культура*», что связано с различными аспектами исследования данного понятия в таких научных областях, как психология, педагогика, философия, социология, медицина, и других, а также существованием аксиологического, акмеологического, культурологического, социокультурного, системного и других методологических подходов к интерпретации категории «здоровье» [27; 54].

Понятие «валеологическая культура» можно определить, как «социально-психологическую деятельность индивидуума», ориентированную на укрепление и сбережение здоровья, постижение норм, правил и принципов здорового образа жизни, их интериоризацию личностью. В разных источниках литературы описаны различные структурные

компоненты понятия, в частности, Е. Р. Маргиева (2007) описывает такие составляющие культуры здоровья, как:

- знания о сохранении и совершенствовании индивидуального здоровья;
- практическая реализация принципов здорового образа жизни в жизнедеятельности;
- отношение к здоровью как к ценности и индивидуально значимому результату, предмету стремления;
- наличие внутреннего психологического ощущения недостаточности по отношению к действиям, способствующим сохранению здоровья, являющегося личной ценностью, и реализация «здоровотворческой деятельности»;
- понимание человеком собственных индивидуальных генетических и психофизиологических особенностей;
- навыки психологической саморегуляции;
- распространение валеологических знаний [30].

Культура здоровья может быть определена как комплексное, состоящее из многих компонентов личностное образование, являющееся одной из значимых составляющих системы общей культуры человека, во многом определяющее успешность его социализации в процессе жизнедеятельности, выражающее отношение человека к своему индивидуальному здоровью (эмоциональное и ценностное), здоровью других людей и общества в целом [27; 28]. По мнению исследователей, дефиниция понятия «культура здоровья» должна включать ориентацию личности на процесс освоения валеологического опыта и практическую реализацию потребности к осуществлению здорового образа жизни; сформированную систему знаний в области индивидуального «здоровье-сбережения»; определенные ценностные установки, выполняющие функции регуляции в отношении видов деятельности, обеспечивающих формирование, поддержание и укрепление здоровья [23; 28].

Основным методологическим подходом к формированию культуры здоровья обучающихся выступает системный подход, согласно которому программы формирования культуры ЗОЖ являются комплексными и многокомпонентными, включающими создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательных учреждений, рациональную организацию учебной и внеурочной деятельности учащегося, эффективную организацию физкультурно-оздоровительной работы, реализацию дополнительных образовательных программ, а также организацию системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни [27; 48].

Специалисты в области гигиены детей и подростков отмечают, что формирование культуры здорового образа жизни в процессе гигиенического воспитания должно основываться, прежде всего, на следующих общепедагогических принципах: актуальности, научности, доступности, положительного ориентирования, единства теории и практики, активного обучения, единства обучения и воспитания; дифференциации и индивидуализации, иллюстративности, последовательности и системности, а также принципе стимулирования сознательности и активности [25].

Формирование валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста является важным элементом создания здорового образа жизни учащихся. Валеология – наука о здоровье, которая позволяет обучающимся развивать навыки и знания, необходимые для поддержания и укрепления своего физического и психического здоровья [22; 62].

Н. В. Бочкарев (2021) писал про проблему современных школ, которая заключается в отсутствии «в образовательной деятельности школ модели, которая смогла бы сформировать у учеников потребность в получении знаний и умений для сохранения, поддержания и укрепления здоровья» [3].

Основой здорового образа жизни являются регулярные дозированные физические нагрузки и спортивная активность. Школа должна стимулировать и организовывать проведение занятий физической культурой, спортом и активными видами досуга. Важно предоставлять обучающимся возможности для занятий спортом разной направленности, чтобы каждый мог выбрать то, что ему ближе и интереснее: футбол, баскетбол, танцы, плавание и другое.

Именно физическая культура формирует у учащихся грамотное отношение к собственным физическим способностям и особенностям, содействует воспитанию волевых качеств (выдержки, настойчивость, энергичности, целеустремленность, терпеливости), необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования [33]. При этом обеспечение физического здоровья обучающихся является только одним из аспектов формирования валеологической культуры [29; 64].

Программы формирования валеологической культуры (культуры здорового и безопасного образа жизни) детей в образовательных учреждениях должны включать здоровьесберегающую инфраструктуру школы, эффективную организацию физкультурно-оздоровительной работы, реализацию дополнительных образовательных программ, а также просветительскую работу с родителями и педагогами [37].

Высокая мотивация на здоровье и ценностное отношение к здоровью являются одними из основных компонентов здорового образа жизни, не менее значимыми, чем регулярные физические нагрузки, рациональное питание и режим дня, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек и психофизиологическая регуляция [32; 37].

Основы валеологической культуры и ценностного отношения к здоровью закладываются еще в раннем возрасте, когда родители воспитывают полезные привычки «заботы о своем здоровье», необходимые ребенку: соблюдение режима дня, навыки личной гигиены,

сбалансированное рациональное питание, начальные навыки психогигиены и реакции на стрессовые ситуации и т.д. [15; 43].

Проблема формирования у учащихся ценностного отношения к здоровью на сегодня является актуальной и окончательно не решенной. По мнению Г. К Долинского (1997), «ценностное отношение к здоровью – это процесс, когда субъект осознаёт и понимает важность сохранения своего здоровья, может объяснить какие нужны предпосылки для полноценной жизни человека, участвует в различных видах деятельности, и как результат он относится с заботой к своему здоровью» [13]. Особенности отношения обучающихся к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, связаны с отсутствием у них опыта «нездоровья» (за исключением детей с хроническими заболеваниями), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью и невосприятием деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой [42].

«Ценностное отношение» является особой психологической и педагогической категорией. Ценностные отношения связаны с такими психологическими феноменами как потребности, установки, интересы, оценки и убеждения, что делает возможным «формирование первых через управление развитием вторых» [56]. Ценностное отношение проявляется сознательной активностью в действиях и деятельности человека. Рядом авторов подчеркивается, что многократное повторение тех или иных действий способствует формированию у субъекта деятельности ее устойчивых навыков [56]. Таким образом, включение ребенка в деятельность, как теоретическую, так и практическую, по сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих будет способствовать формированию его ценностных отношений и их проявлению на различных уровнях [42].

Т. В. Черноусова-Никонорова (2021) указывает, что систематическое, целенаправленное и длительное применение в школе дополнительных

занятий по валеологии повышает уровень овладения валеологической культурой школьника. Необходимо формировать валеологическую службу, которая будет работать и со взрослыми, и с детьми [60].

Валеологическая культура относится к области знаний, практик и ценностей, связанных с здоровьем и благополучием человека. Она направлена на поддержание и укрепление физического, психического и социального здоровья [4].

Состояние здоровья обучающихся среднего школьного возраста тесно связано с их валеологической культурой [22]. Валеологическая культура предполагает наличие у обучающихся знаний о правилах здорового образа жизни, умение применять эти знания на практике и осознанное стремление к заботе о своем здоровье [22].

Обучающиеся, осознавая важность здоровья, более склонны следовать правильному режиму дня: правильно питаться, заниматься физической активностью, высыпаться и избегать вредных привычек, таких как курение и употребление алкогольсодержащих напитков. Они также чаще обращают внимание на свое эмоциональное и психическое состояние, развивают умения управлять стрессом и решать проблемы [34; 39].

Валеологическая культура также способствует формированию социальной ответственности и заботы об окружающих, что может положительно сказываться на состоянии здоровья обучающихся. Они более охотно участвуют в различных социальных и здоровьесберегающих мероприятиях, таких как спортивные соревнования, благотворительные акции или экологические проекты.

Таким образом, существует прямая взаимосвязь между валеологической культурой и состоянием здоровья обучающихся среднего школьного возраста. Правильное применение знаний, навыков и ценностей валеологической культуры помогает сохранить и улучшить здоровье, а также способствует формированию здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

1.3 Влияние внеучебной деятельности на становление валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста

Значимой частью образования и необходимым компонентом всестороннего развития детей школьного возраста является внеучебная деятельность [1]. Основная функциональная ориентация внеучебной деятельности школьников – практическая направленность деятельности, которая определяет содержательный и результативный компонент занятий, способствует повышению мотивации к обучению, познавательного интереса детей, их стремления к изучению нового и созданию творческих продуктов деятельности. Организация внеучебной деятельности школьников направлена «на расширение образовательного пространства», создание необходимых факторов, способствующих реализации школьниками своих познавательных интересов на базе выбора альтернативных способов действий. Участие детей в системе «кружковой работы» дает им возможность к проявлению индивидуальных творческих способностей, формированию навыков коммуникации, взаимодействия со сверстниками и совместной деятельности, организаторских навыков [10; 26].

Научно-педагогические основы внешкольной работы с учащимися были разработаны и описаны Н. К. Крупской, в основополагающих работах которой дается научное обоснование организационных аспектов и непосредственной деятельности учреждений, занимающихся внешкольной работой. По мнению Н.К. Крупской: «кружковая форма работы должна отличаться большой гибкостью, активностью членов кружков, повышенным интересом к этой форме учебы, благодаря непосредственной связи ее с практикой жизни, с ее запросами, благодаря полной свободе выбора кружковых занятий и организации учебного процесса самими учащимися» [47].

В школьной программе большое количество предметов, которые помогают обучающимся приобрести теоретические знания в различных областях. Мы не можем не учитывать роль внеучебной деятельности в процессе формирования и становления такого компонента общей культуры личности обучающихся, как валеологическая культура. Спорт, художественные кружки, музыкальные школы, танцевальные студии, художественные школы предлагают обучающимся уникальные возможности развивать свои таланты. Одной из главных целей этих занятий является формирование и развитие физической, эмоциональной и психической стабильности [11; 38].

Внеурочная работа позволяет осуществлять дифференциацию обучения и применять индивидуальный подход, включающий учет интересов учащихся, позволяет глубже осуществлять связь теории с практикой, реализовать принцип межпредметности в обучении. Формы внеурочной работы по формированию валеологической культуры могут включать индивидуальные и групповые занятия, а также массовые оздоровительные мероприятия [59; 65].

В литературе представлены различные подходы к пониманию содержания и сущности внеурочной деятельности школьников. В частности, понимание внеурочной деятельности как особым образом организованных труда, познания, общения, которые позволяют осуществить овладение учащимися социальным опытом, преобразование ими окружающей среды, приобретение различных практических умений и навыков, отражено в работе В. О. Кутьева (1983) [24].

Внеурочная деятельность как совокупность всевозможных видов деятельности школьников, за исключением учебной деятельности на уроке, обеспечивающих возможность решения задач социализации детей и их воспитания, понимается в работе Д. В. Григорьева (2014) [9]. Занятия по различным направлениям внеурочной деятельности, согласно учебным планам, являются неотъемлемой частью образовательного процесса в

общеобразовательных учреждениях Российской Федерации, при этом время, предусмотренное на реализацию внеурочной деятельности, может использоваться по предпочтению учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения [9].

Э. Е. Хайрутдинова (2020) под внеурочной деятельностью подразумевала особый вид деятельности, реализуемый в рамках образовательного процесса, нетрадиционный урок, который при этом также направлен на достижение высоких образовательных результатов, предусмотренных стандартом образования. При этом внеурочная деятельность должна носить комплексный характер и содействовать решению тех образовательных задач, которые не удается решить системой урочной работы [57].

Формированию навыков здорового образа жизни, по мнению Е. Н. Насоновой (2018), необходимо осуществлять, как в ходе урочной, так и в ходе внеурочной деятельности, являющейся неотъемлемой частью учебного процесса, необходимым и естественным продолжением урочного процесса [35]. Из различных блоков внеурочной деятельности наибольший ресурсный воспитательный потенциал по формированию культуры ЗОЖ имеет спортивно-оздоровительное направление, включающее в себя разнообразные формы работы, в частности, организацию и проведение спортивных соревнований; экскурсий; проведение классных часов и внеклассных мероприятий, посвященных вопросам здоровьесбережения; проектную деятельность школьников по направлению «Человек и его здоровье» [35; 50].

Внеучебная деятельность также может способствовать развитию социальных навыков и эмоционального благополучия, что также важно для формирования валеологической культуры учащихся. Участие в спортивных соревнованиях, творческих коллективах и других внеучебных мероприятиях развивает коммуникативные навыки, умение работать в коллективе, решать конфликты и поддерживать дружеские отношения [55].

1.4 Формирование валеологической культуры в условиях цифровизации образовательной системы

Наиболее активно развивающейся в настоящее время областью педагогики является цифровая дидактика, предметом которой выступает организация процесса обучения в условиях цифровой трансформации образовательного процесса и перехода к цифровому обществу [2].

По мнению ученых, влияние цифровых технологий на здоровье детей нельзя оценить однозначно, в числе основных факторов риска для здоровья детей в условиях цифровой образовательной среды, по мнению специалистов НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков, находятся интенсификация учебной нагрузки, формализация информации (подразумевающая сведение развернутой теоретической информации к системе материализованных символов и ее схематизация); увеличение нагрузки на зрительную и слуховую сенсорные системы, повышение уровня нервно-психической нагрузки, риск формирования аддиктивного поведения; сокращение двигательной активности, электромагнитные излучения и др. [25; 52; 53].

Одними из основных средств цифровой дидактики являются цифровые педагогические технологии и метацифровые образовательные комплексы [2]. Данные средства при педагогически целесообразном использовании позволяют повышать степень индивидуализации учебно-воспитательного процесса по различным направлениям, создавая избыточные ресурсные возможности для обучающихся. Средства цифровой дидактики способствуют формированию адаптивной насыщенной образовательной среды, обеспечивают высокий уровень познавательного интереса и учебной мотивации и, в целом, могут играть существенное значение в повышении педагогической результативности [2], в том числе при решении задачи развития валеологической культуры учащихся [48].

Одним из важных элементов формирования валеологической культуры в цифровизированном образовании является доступность и качество информации о здоровье. Цифровые технологии позволяют получить доступ к огромному объему информации о здоровье, физической активности, питании и других важных аспектах здорового образа жизни. Образовательные платформы могут предоставлять учащимся надежную и достоверную информацию, учебные материалы, программы обучения по валеологии [53].

Цифровые ресурсы трансформируют и поднимают на новый уровень традиционный дидактический принцип наглядности. Особую роль в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в цифровом образовательном процессе могут выполнять обучающие метацифровые комплексы, в частности, различные тренажеры, симуляторы и средства дополненной реальности, позволяющие наиболее комплексно реализовать принципы практикоориентированности, интерактивности и полимодальности. Цифровые программы мониторинга здоровья и валеологической культуры обучающихся позволяют осуществлять непрерывную, персонализированную диагностико-формирующую оценку параметров культуры здоровья, обобщать полученные данные на уровне различных групп учащихся, образовательных организаций, профилей образовательных программ и т.д. [2].

Цифровые технологии, несмотря на неоднозначное влияние отдельных из них на здоровье обучающихся, при педагогически и психофизиологически адекватном и рациональном применении в настоящее время могут являться [48] одним из наиболее эффективных средств в системе валеологического воспитания и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Выводы по первой главе

1. Проблема сохранения здоровья детей в современном обществе требует комплексного подхода и совместных усилий со стороны родителей и образовательных учреждений, чтобы обеспечить здоровое будущее для нового поколения.

2. Становление валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста является актуальной педагогической проблемой. Исследования показывают, что многие школьники не имеют достаточных знаний и навыков в области здорового образа жизни, у них наблюдаются дефицит мотивации к здоровому образу жизни и проблемы в сфере физического и психического здоровья.

Основой формирования валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста является пропаганда здорового образа жизни, включающая регулярные занятия физической культурой, правильное питание, соблюдение гигиенических норм, отказ от вредных привычек, поддержание эмоционального равновесия и др. Таким образом школа, родители и сам ученик играют важные роли в этом процессе.

3. Внеучебная деятельность оказывает положительное влияние на становление валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста. Она дает возможность приобретать знания и навыки, формировать правильные привычки и развивать физическую и эмоциональную сферы, что важно для поддержания здорового образа жизни.

4. Цифровизация образовательной системы предоставляет новые возможности для формирования валеологической культуры. Это включает доступ к информации, использование интерактивных методов, контроль состояния здоровья и всеобщую популяризацию здорового образа жизни. Важно развивать и использовать эти возможности, чтобы подготовить молодое поколение к здоровой жизни.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в сентябре – декабре 2023 года. Проведено заочное, дистанционное анкетирование. В исследовании приняли участие обучающиеся 5 класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28» города Магнитогорска, в возрасте 11-12 лет. Общее количество участников исследования составило 30 человека, из них девочек – 15, мальчиков – 15.

Дети принимают активное участие в общественной жизни школы и класса, добросовестно относятся к выполнению поручений. В классе у ребят дружеские отношения, конфликтных ситуаций не бывает. Среди участников исследования 8 обучающихся занимаются в школьных кружках и секциях. 12 подростков посещают учреждения дополнительного образования, 6 обучающихся занимаются сразу в нескольких объединениях. Родители принимают участие в воспитании детей и общественной жизни класса.

Исследование проводилось на основании информированного согласия родителей (законных представителей), обследуемых на проведение анкетирования и обработку персональных данных. Выполненная исследовательская работа основана на соблюдении требований биомедицинской этики, не нарушает права и не подвергает риску благополучие участников исследования.

Организация исследования включала несколько этапов:

На первом этапе – поисково-теоретическом изучалась и анализировалась психолого-педагогическая и медицинская литература, проведено обоснование актуальности темы, определены цель и задачи исследования.

На втором этапе осуществлялась диагностика обучающихся, обработка и анализ полученных данных, а также частичная апробация разработанной программы внеурочной деятельности для обучающихся 5 класса «Основы здорового образа жизни».

На третьем этапе происходила систематизация полученных научных данных, редактирование и уточнение теоретических предположений, формулирование заключений и подготовка результатов теоретических и экспериментальных исследований.

2.2 Методы исследования

2.2.1 Методы оценки валеологической культуры и состояния здоровья обучающихся среднего школьного возраста

Для общей оценки уровня сформированности культуры здоровья обучающихся нами было проведено анкетирование по методикам Н. С. Гаркуша: «Гармоничность образа жизни школьников», «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях», основной целью которых является оценка степени понимания учащимися значения и важности здоровья, диагностировании образа жизни, соответствующего здоровому образу жизни, определение уровня овладения школьниками культурными нормами в области здоровья [7]. Для определения общего уровня культуры здоровья школьников вычислялось среднее арифметическое значений баллов по трем анкетам.

Также было проведено анкетирование учащихся, направленное на оценку их осведомленности о компонентах ЗОЖ, их образа жизни, средствах получения валеологической информации, мнения о необходимости и формах проведения мероприятий по валеологическому просвещению в школе.

Для оценки индивидуального уровня здоровья обучающихся были использованы адаптированная для обучающихся анкета В. П. Войтенко и методика В. А. Иванченко. Методика В. А. Иванченко, (1994) подразумевает подсчет суммы условных баллов по следующим показателям (критериям) индивидуального здоровья [20]:

- возраст: для испытуемых в возрасте до 20 лет, за каждый год до двадцати к сумме баллов добавляется по 1 баллу, если возраст находится в интервале с двадцати до сорока лет дополнительные баллы не начисляются;

- соотношение роста и массы тела: вычисление должного веса определяется через вычитание ста из величины длины тела субъекта, при этом в ситуации, когда фактический вес превысит нормативный на свыше пяти кг, влечёт за собой уменьшение итоговой оценки здоровья на тридцать баллов, в случае же обнаружения фактического веса, ниже должного в интервале от пяти до десяти килограммов, оценка повышается на пять баллов;

- фактор риска – курение (отсутствие никотиновой зависимости добавляет к общей оценке 30 баллов);

- частота сердечных сокращений: при значении ЧСС покоя ниже девяноста ударов в минуту к общей сумме добавляется разность 90 и ЧСС обследуемого, при значении ЧСС больше 90 уд./мин., из ЧСС обследуемого вычитают до и полученное значение отнимают от суммы баллов;

- скорость восстановления пульса после дозированных нагрузок (в качестве нагрузки используется проба Мартине – 20 приседаний за 30 секунд), подсчитывается частота сердечных сокращений через две минуты отдыха, после выполнения нагрузки, полное восстановление пульса к исходному уровню добавляет к суммарной оценке здоровья 30 баллов, показатели пульса, превосходящие исходные, свидетельствуют о неполноценном восстановлении, и недостаточных резервах кардиореспираторной системы, в данном случае необходимо вычесть

лишние удары из тридцати и прибавить значение разности к итоговой сумме.

– выносливость и уровень физической активности: регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой, оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, велосипедными прогулками, добавляют к общей сумме 10 баллов, гиподинамия и образ жизни с низким уровнем физической активности уменьшают уровень итоговой оценки на 20 баллов.

Условные баллы по перечисленным критериям суммируются для интегральной оценки уровня здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка уровня здоровья по методике В. А. Иванченко

Уровень здоровья	Количество баллов
Оптимальный уровень здоровья и адаптации, отличное состояние здоровья	101 и более
Хороший уровень здоровья и адаптации, состояние здоровья среднее или хорошее	61-100
Удовлетворительный уровень здоровья с нарушением механизмов адаптации, состояние здоровья удовлетворительное	41-60
Неудовлетворительный уровень здоровья с недостаточной адаптацией, практически здоров	21-40
Неудовлетворительный уровень здоровья со срывом адаптации, предболезнь	20 и менее
Болезнь	<0

Наличие взаимосвязи между субъективной оценкой здоровья и различными объективными показателями состояния организма стало основанием для разработки В. П. Войтенко (1991) анкета самооценки здоровья (приложение 1). Процедура самооценки включает 28 пунктов, на первые 27 из которых следует ответить утвердительно или отрицательно, а на последний выбрать одну из четырех категорий ответов: «хорошее», «удовлетворительное», «плохое», «очень плохое» [63].

Подсчитывается общее число «негативных» ответов на первые 27 вопросов, при этом в случае, если на последний вопрос дан ответ «плохо» или «очень плохо», к сумме баллов прибавляется единица. Перечень уровней самооценки варьируется от 0 («идеальное» здоровье) до 28

(«очень плохое» здоровье), разбиваясь на диапазоны от 1 до 10 для «хорошего», от 11 до 12 для «удовлетворительного», от 13 до 18 для «плохого» и 19 и более для «очень плохого» самочувствия [63].

Согласно концепция социальной обусловленности здоровья одним из значимых критериев его оценки и интегральной характеристикой выступает категория «качество жизни», точнее «качество жизни, связанное со здоровьем». Для оценки качества жизни, связанного со здоровьем, у подростков сотрудниками ФГАУ «НМИЦ Здоровья детей» Министерства здравоохранения РФ адаптирована методика «Опросник MOS-SF-36» [25]. Данный опросник 11 пунктов (вопросов) (приложение 3).

Вопросы анкеты объединяются в восемь шкал, отражающих комплексную оценку здоровья и благополучия респондента:

- 1) физическое функционирование (RE – ФФ);
- 2) ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (RP – РФФ);
- 3) интенсивность боли (BP – Б);
- 4) общее состояние здоровья (GH – ОЗ);
- 5) жизненная активность (VT – ЖА);
- 6) социальное функционирование (SF – СФ);
- 7) ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE – РЭФ);
- 8) психическое здоровье (MH – ПЗ) [25].

«Физический компонент здоровья» объединяет показатели 1-4 шкал опросника, тогда как последние четыре (5-8) дают общую оценку «психологического компонента здоровья».

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, в диапазоне от 0 до 100 по каждой шкале, более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни, 100 представляет полное здоровье.

2.2.2 Методы статистической обработки результатов исследования

Математико-статистическую обработку данных осуществляли с помощью программы Microsoft Office Excel. Полученная в ходе опроса первичная социологическая информация была обработана путем расчета процентного соотношения ответов респондентов.

Обработка результатов анкетирования по методикам В. П. Войтенко и MOS-SF-36 осуществлялась с помощью вычисления следующих показателей описательной статистики: среднее арифметическое (M), среднее квадратичное отклонение (σ), стандартная ошибка средней арифметической (m).

Выводы по второй главе

1. Описанные в литературе методы исследования валеологической культуры и образа жизни обучающихся включают различные варианты авторских опросников и анкет с применением шкал. Были выбраны методики, адаптированные для обучающихся 5 класса, опросы были размещены в онлайн-сервисе Google forms. Для оценки общего уровня сформированности культуры здоровья школьника использовалась методика Н. С. Гаркуша.

2. Оценка состояния здоровья учащихся осуществлялась по методике В. А. Иванченко и опроснику В. П. Войтенко. Оценку качества жизни, связанного со здоровьем, обучающихся провели по опроснику MOS-SF-36.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1 Результаты оценки валеологической культуры обучающихся 11-12 лет г. Магнитогорска

Оценка валеологической культуры учащихся включала оценки гармоничности их образа жизни. Результаты представлены на рисунке 1.

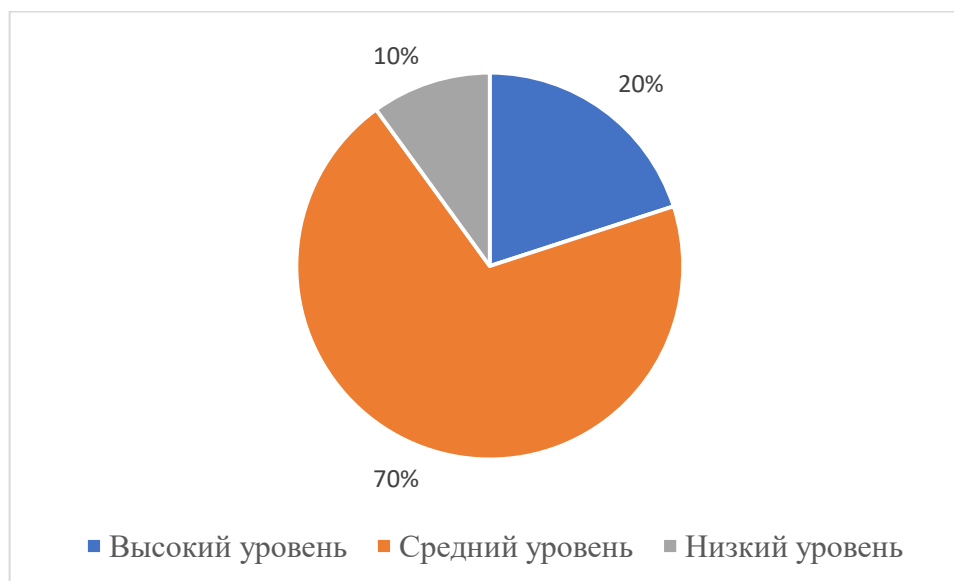


Рисунок 1 – Гармоничность образа жизни школьников

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что оценки гармоничности образа жизни большей части класса (70 %) соответствуют среднему уровню. Данный факт может быть интерпретирован как неполное понимание школьниками значимости здорового образа жизни, необходимости в целенаправленных действиях по сохранению, укреплению здоровья, спорадическое применение учащимися правил сохранения здоровья в индивидуальной жизнедеятельности.

Сформированная в сознании способность отвечать за последствия своих действий, повышающих риск нарушения состояния здоровья, соблюдение принципов здорового образа жизни; целенаправленное самостоятельное приобретение практических навыков укрепления здоровья, характерны для 20 % опрошенных подростков.

Выявлена группа обучающихся (10 %), у которых отсутствует понимание положительной смысловой значимости здоровья, ведущие образ жизни, включающий значительно количество факторов риска здоровью.

Результаты оценки уровня владения культурными нормами в сфере здоровья представлены на рисунке 2.

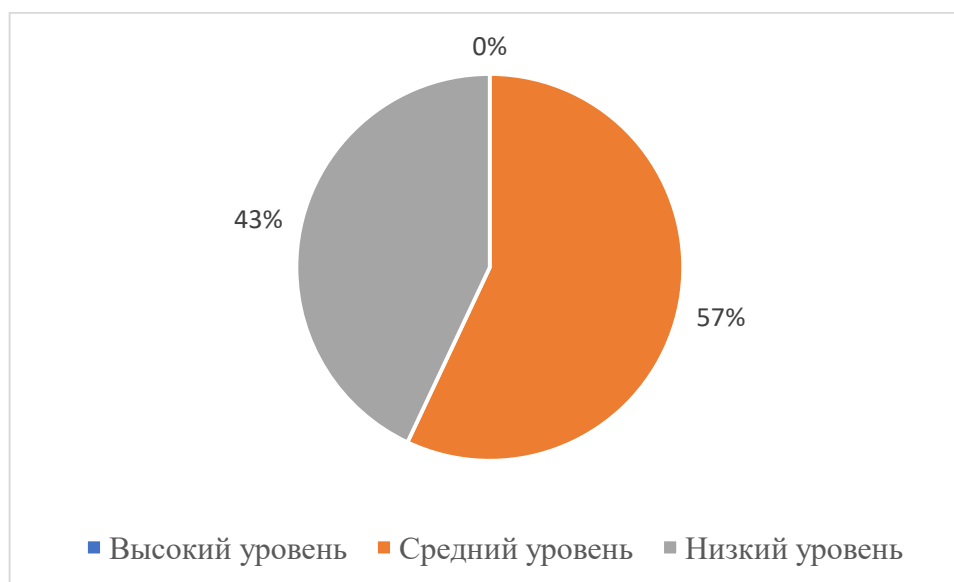


Рисунок 2 – Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

Исследование, проведенное в образовательном учреждении, указывает на отсутствие систематических знаний и устойчивой мотивации к поддержанию индивидуального здоровья среди 43 % обучающихся. Такие обучающиеся редко применяют основные гигиенические мероприятия и игнорируют процедуры, способствующие укреплению здоровья, характеризуются в целом низким уровнем владения культурными нормами в сфере здоровьесбережения. В то же время, анкетирование показало, что 57 % школьников характеризует себя лишь как обладателей промежуточного уровня осведомленности в области здорового образа жизни, где понимание важности здоровых привычек не всегда соответствует регулярному их применению, знания о принципах ЗОЖ не являются личными убеждениями, при этом данная категория

учеников проявляет открытость и готовность к сотрудничеству со старшими в вопросах, касающихся охраны здоровья (средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья) (приложение 4).

Результаты оценки активности обучающихся в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

В отношении поддержания и укрепления здоровья, лишь треть школьников (30 %) проявляют положительную тенденцию в стремлении к физическому самосовершенствованию и повышению своего физического потенциала, творческой активности, эффективной реализации своих возможностей. Это отражается в их усиленном желании улучшить свое здоровье, устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ, обусловленной личными потребностями и социальными установками, и нормами, которые становятся частью их индивидуального образа жизни. Большинство подростков, а именно 70 %, не проявляют потребности в сохранении своего здоровья, характеризуются отсутствием мотиваций к поддержанию здорового образа жизни, недостаточной осведомленностью о важности профилактики и укрепления здоровья (приложение 5).

Для определения общего уровня сформированности культуры здоровья обучающихся рассчитывалось среднее арифметическое по результатам трех анкет, по результатам анкетирования все обучающиеся характеризуются средним уровнем валеологической культуры, который подразумевает фрагментарная способность к осмыслению значимости здорового образа жизни и сохранения здоровья; существование у детей только базовых, элементарных знаний о здоровье; недостаточно сформированные и нерегулярно применяемые практические навыки сохранения здоровья. При этом средний уровень валеологической культуры может включать стремление к саморазвитию и самореализации в процессе деятельности, направленной на создание нового; готовность к взаимодействию и кооперации со взрослыми в вопросах, касающихся здоровьесбережения. Участие подростков в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, может быть нерегулярным, эпизодическим (приложение б).

Необходимо обратить внимание на то, что трое обучающихся находятся на приграничном уровне оценки культуры здоровья от среднего к низкому. Это отражается в их низкой мотивации к здоровому образу жизни, несоблюдении рациональной физической активности, а также в ограниченном осознании важности питания, здорового сна и эмоционального благополучия для поддержания здоровья.

Согласно результатам исследования общего уровня сформированности культуры здоровья школьников по методике Н. С. Гаркуша, проведенном в 2020 г. в городе Екатеринбурге Н. А. Рычковым, 68 % обучающихся имеют средний уровень сформированности культуры здоровья, 8 % – высокий уровень и 24 % – низкий уровень [46]. Если сравнивать с полученными нами результатами, то можно сказать, что у обучающихся МОУ «СОШ № 28» более высокий уровень сформированности валеологической культуры.

На вопрос «Знакома ли вам наука валеология?» 86,2 % обучающихся ответили отрицательно. Большинство ребят в своей жизни, не сталкивалось с дисциплинами валеологического профиля, что не может не сказаться на их представлении о ЗОЖ. Реализуемые в городе Магнитогорске программы основного общего образования не содержат предмета «Валеология». Валеологическое просвещение и воспитание реализуется за счет уроков биологии, безопасности жизнедеятельности, классных часов и других внеклассных мероприятий, на которых учителя обсуждают с детьми такие вопросы, как здоровый образ жизни, правильное питание, влияние вредных привычек на организм, профилактика респираторных инфекционных заболеваний и др. Но эффективность данных воспитательных мероприятий может быть достигнута только при взаимодействии школы и родителей обучающихся. Не только дети, но и их родители должны знать основные правила сохранения и укрепления здоровья, средства, способы и методов его улучшения [42].

В процессе школьного обучения не уделяется достаточное внимание обеспечению реализации потребности обучающихся в получении валеологической компетентности. Абсолютное большинство обучающихся (85,8 %) на вопрос о том, является ли необходимым получение информации о ЗОЖ в процессе школьного обучения, ответили положительно.

Большинство опрошенных учащихся 5 класса (92,6 %) считают, что школьным предметом, в рамках которого необходимо проводить обучение принципам здорового образа жизни должна являться биология.

В ходе свободного анкетирования были определены особенности представления обучающихся 5 класса, об элементах ЗОЖ (таблица 2). Также полученные данные изображены на рисунке 4 [19].

Элементами здорового образа жизни, которые обследованные обучающиеся 11-12 лет смогли назвать, стали физическая активность (двигательная, регулярные занятия физической культурой, спортом), в

целом, активный образ жизни, рациональное («правильное») питание и отсутствие вредных привычек.

Таблица 2 – Представление обучающихся об элементах ЗОЖ (частота упоминания)

Элементы ЗОЖ	Девочки	Мальчики	Итого
Двигательная активность	93,3 %	100 %	93,3 %
Правильное питание	93,3 %	93,3 %	93,3 %
Отсутствие вредных привычек	76,7 %	70,0 %	73,4 %
Здоровый сон	43,3 %	33,3 %	38,3 %
Режим дня	30,0 %	26,7 %	28,4 %
Активный образ жизни	20,0 %	13,3 %	16,7 %
Позитивное эмоциональное состояние	10,0 %	16,7 %	13,4 %
Прогулки	20,0 %	3,3 %	11,7 %
Закаливание	3,3 %	3,3 %	3,3 %
Отдых	3,3 %	3,3 %	3,3 %
Контакт с природой	–	6,6 %	3,3 %
Контроль за состоянием здоровья	3,3 %	–	1,7 %

Также учащиеся в своих ответах отмечали достаточный по продолжительности ночной сон, режим дня, «хорошее настроение» (позитивный эмоциональный фон), прогулки на свежем воздухе. Отдельные учащиеся среди компонентов ЗОЖ отмечали закаливание, активный отдых, взаимодействие с природой и медицинский контроль за здоровьем (медицинские осмотры, «посещение стоматолога» и др.) Элементами ЗОЖ, которые не были указаны в ответах подростков стали соблюдение личной гигиены, обращение за медицинской помощью в случае возникновения заболевания. Анализируя результаты опроса, можно сделать заключение об отсутствии системных представлений и фрагментарность знаний о здоровьесберегающем образе жизни у большинства опрошенных подростков МОУ «СОШ № 28» города Магнитогорска.

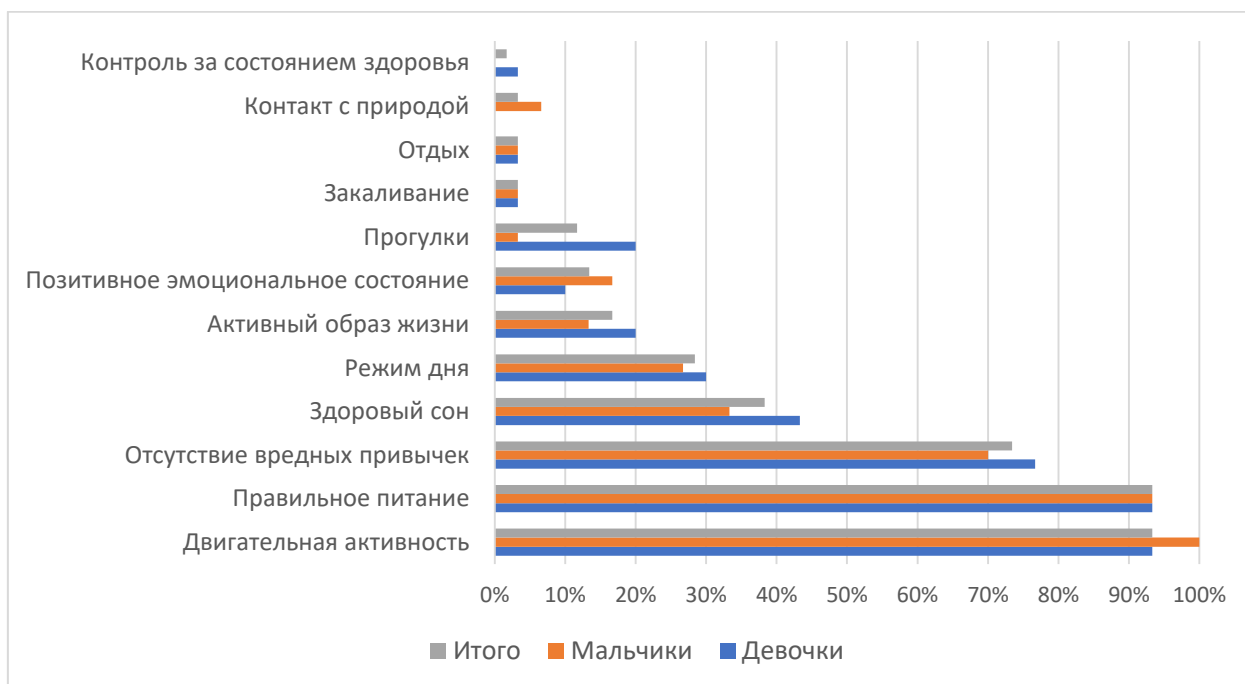


Рисунок 4 – Представление обучающихся об элементах ЗОЖ (частота упоминания)

В ходе опроса были получены данные, касающиеся элементов образа жизни, способствующих укреплению здоровья, которые обучающиеся относительно регулярно реализуют на практике. По частоте использования первые места среди ответов учащихся занимают двигательная активность (в т.ч. регулярные занятия спортом), отсутствие вредных привычек и «правильное» питание.

Частота использования таких компонентов ЗОЖ, как достаточный по продолжительности ночной сон, прогулки и соблюдение режима дня может быть интерпретирована как «редкая». Никто из опрошенных учащихся не указал в числе индивидуальных компонентов образа жизни закаливание и регулярный медицинский контроль за состоянием собственного здоровья.

Нами обнаружены различия между знаниями обучающихся о ЗОЖ и частотой их практического использования. В большей степени это касается таких его аспектов, как: отсутствие вредных привычек (20,1 %); соблюдение принципов рационального питания (41,6%); физическая

активность (18,4 %); соблюдение режима дня (16,7 %); активный образ жизни (16,2 %). Расхождения по оставшимся показателям были незначительны, либо отсутствовали, т.к. не упоминались или редко упоминались в ответах школьников.

Соблюдение принципов здорового образа жизни членами семьи ребенка является значимым фактором формирования уровня его валеологической культуры, ответы опрошенных детей 11-12 лет на вопрос «Соблюдаются ли в семье принципы ЗОЖ?», распределились следующим образом: «да, придерживается» – 65,5 %; «скорее да» – 13,8 %; «частично» – 3,4 %; «не совсем» – 3,4 %; «скорее, нет» – 3,5 %; «нет, не придерживается» – 13,7 %. Следует учитывать возможное проявления среди учащихся тенденции давать социально желательные ответы.

Источниками получения информации учащимися о ЗОЖ являются семья, родители в 18,2 % случаев; школьные учителя в 2,8 %; средства массовой информации (радио, телевидение и др.) в 8,2 % ответов. Для 10,3 % школьников таким источником информации являются друзья и знакомые, для 1,4 % медицинские работники. Отдельные учащиеся указали в числе источников информации специализированные литературные источники (4,8 %). Большинство участников опроса отметило в качестве источника информации о ЗОЖ интернет ресурсы (54,3 %). Широко обсуждаемой в настоящее время проблемой является поиск путей обучения детей способам верификации информации Интернет источников, поиска достоверной информации, проблема информационных «фейков» в сети.

Таким образом, проведенное анкетирование учащихся 5 класса показало, что их представления о ЗОЖ являются фрагментарными, отрывочными, при этом имеющиеся знания не гарантируют наличие у школьников соответствующих компонентов образа жизни. Уровень валеологической компетентности учащихся может быть определен как «низкий». Основными источниками информации о здоровье для детей

11-12 лет являются Интернет-ресурсы. В то же время, обучающиеся считают, что просвещение по вопросам здоровья должно вестись в школе, в рамках уроков биологии.

3.2 Результаты оценки уровня здоровья обучающихся 11-12 лет города Магнитогорска

На занятиях внеурочной деятельности обучающиеся выполняли практическую работу: «Оценка индивидуального уровня здоровья» по методике В. А. Иванченко (1994).

Результаты оценки состояние индивидуального уровня физического здоровья школьников и уровня функциональных возможностей организма по ряду критериев представлены в приложении 2.

У обучающихся оценка уровня здоровья от 66 до 76 баллов эти показатели попадают в диапазон от 61 до 100 баллов. Это означает что у ребят хороший уровень здоровья и адаптации, состояние здоровья среднее или хорошее. Неудовлетворительный уровень здоровья с недостаточной адаптацией отсутствует.

Индекс самооценки здоровья по анкете В. П. Войтенко (1991) рассчитывается на основе ответов на вопросы, связанных со здоровьем и самочувствием. По результатам опроса большинство респондентов оценили свое здоровье как идеальное или хорошее: 40 % обучающихся считают, что у них идеальное здоровье, 43,3 % – хорошее, 16,7 % – удовлетворительное, что может свидетельствовать о высоком уровне самочувствия в данном классе во время проведения исследования.

Результаты самооценки здоровья обучающихся представлены на рисунке 5.

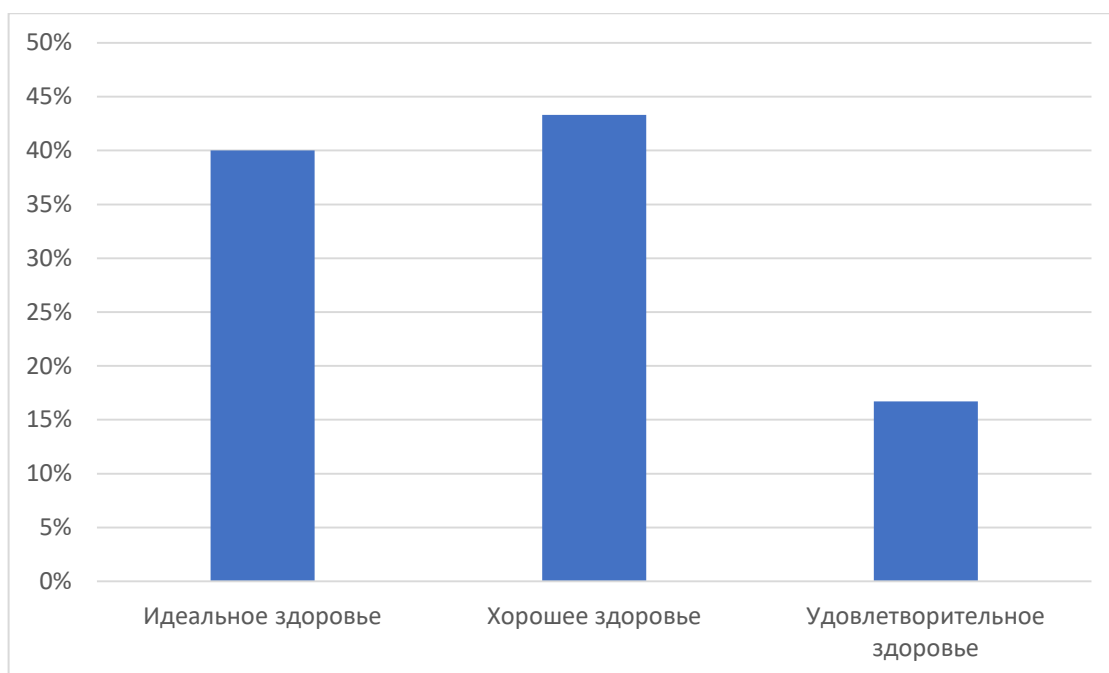


Рисунок 5 – Самооценка здоровья обучающихся 11-12 лет МОУ «СОШ № 28» города Магнитогорска по анкете В. П. Войтенко

Результаты оценки качества жизни подростков, связанного со здоровьем, по опроснику MOS-SF-36 представлены на рисунке 6.

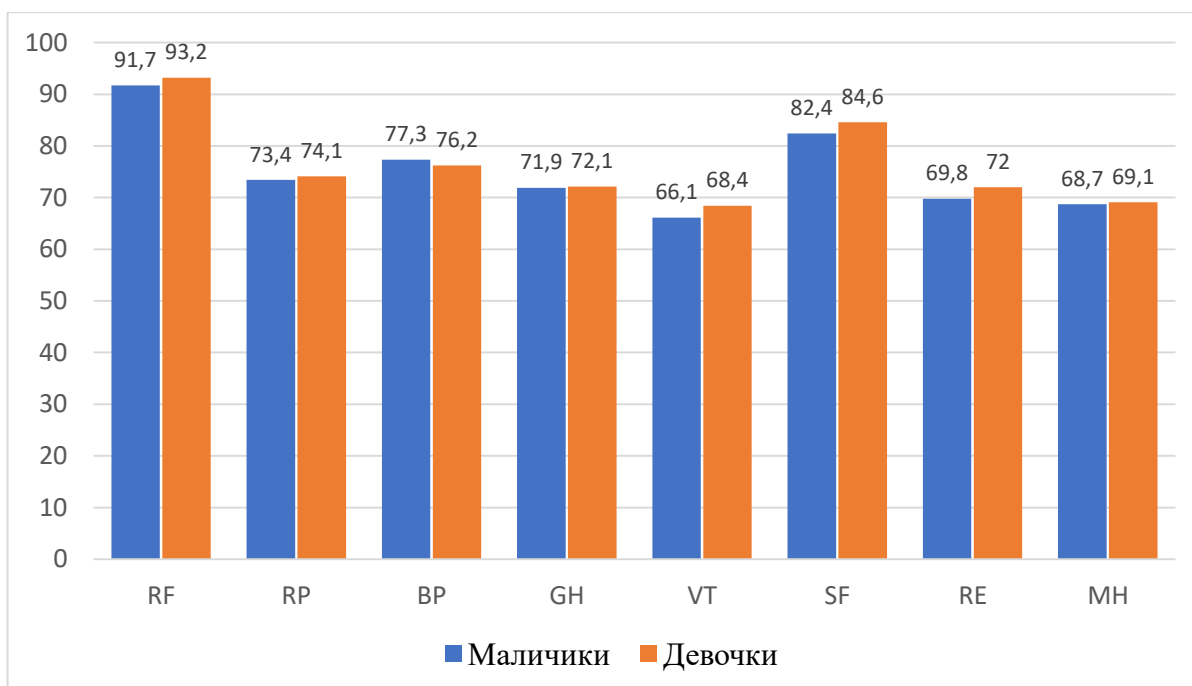


Рисунок 6 – Показатели качества жизни школьников

Оценка качества жизни, связанного со здоровьем у обследованных подростков, показала высокие показатели физического здоровья по

параметрам физического функционирования, обусловленного физическим состоянием, интенсивности боли и общему состоянию здоровья (шкалы PF, RP, BP, GH). При этом определены относительно более низкие показатели психического здоровья, проявляющиеся снижением жизненной активности учащихся, сниженным эмоциональным состоянием (шкалы VT, SF, RE, MH). Аналогичная тенденция выявлена в работе И. В. Винярской (2007), в которой были установлены значения показателя качества жизни городских подростков 13-18 лет, имеющих I и II группы здоровья, проживающих в городах Калининград, Тверь, Уфа и Владивосток, с использованием международного опросника PedsQL. В результате проведенного для всех анализируемых автором регионов РФ была характерна общая закономерность: высокие показатели физического и социального функционирования, при сниженных параметрах эмоционального и школьного функционирования, что по мнению автора, что может являться фактором риска развития психосоматических заболеваний [6].

Выводы по третьей главе

1. Проведенная оценка валеологической культуры обучающихся 11-12 лет МОУ «СОШ № 28» города Магнитогорска выявила, что их представления о здоровом образе жизни имеют средний уровень. Это свидетельствует о значительной потребности в расширении и понимании знаний в области здоровья. Полученные результаты определяют значимость разработки комплексных мер, направленных на повышение валеологической культуры среди обучающихся, в частности проведение просветительской работы среди детей и родителей, практических занятий по ЗОЖ во внеучебной деятельности.

2. Оценка здоровья по методикам В. А. Иванченко и В. П. Войтенко обучающихся показала хороший уровень здоровья и адаптации обследованных подростков, при этом следует учитывать вероятность

недостоверности субъективной оценки здоровья подростками, которая может недостаточно отражать реальное состояние здоровья. Оценка качества жизни подростков, связанного со здоровьем, показала высокие показатели физического и социального функционирования, при сниженных параметрах жизненной активности и эмоционального состояния у обследованных учащихся.

ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4.1 Реализация опытно-экспериментальной работы по становлению валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста

В соответствие с темой работы и результатами анкетирования обучающихся нами были разработана программа внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни», направленная на валеологическое воспитание обучающихся среднего школьного возраста [9].

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» ООП разработана на основе – нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г..

3. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100).

4. Федерального закона № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020.

Программа разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

Программа направлена на формирование естественно-научной грамотности обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и организацию изучения курса биология на внеурочной деятельности на основе. Программа предусматривает реализацию средствами дисциплины Требований ФГОС ООО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также учитывает существующие межпредметные связи естественно-научных учебных предметов на уровне основного общего образования.

«Основы здорового образа жизни» изучается на ступени основного общего образования в качестве внеурочной деятельности в 5 классах. В объеме 34 часа в год по 1 часу в неделю продолжительность 40 минут.

Цель курса: сформировать у обучающихся понимание основных принципов здорового образа жизни; познакомить с основными аспектами физического, психического и социального благополучия; помочь развить навыки саморегуляции и самоорганизации в повседневных действиях; стимулировать активность, интерес и ответственность в вопросах здоровья; побудить к выполнению норм и правил здорового образа жизни.

Задачи курса:

1. Образовательные:

- расширять кругозор.
- сформировать у учащихся представления об условиях, оказывающих влияние на состояние физического и психоэмоционального здоровья, о принципах и правилах рационального питания; рациональной организации режима дня, оптимальной физической активности; причинах возникновения и негативных последствиях для здоровья асоциальных привычек, в том числе употребления психоактивных веществ, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии

эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие и способах психологической саморегуляции.

II. Развивающие:

- развивать умения общения и коммуникации;
- развивать творческий потенциал ребенка;
- формировать приемы, умения и навыки по организации поисковой и исследовательской деятельности, самостоятельной познавательной деятельности, проведения опытов и экспериментов.
- формировать потребности в здоровом образе жизни в условиях экологического благополучия;
- формировать необходимость безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

III. Воспитательные:

- воспитывать интерес к своему здоровью, заботиться о здоровье;
- воспитывать ответственное отношение к порученному делу.

Предложенная программа формирования валеологической культуры при реализации различных форм и методов работы может способствовать повышению физического, психического и социального здоровья обучающихся.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 28».

Программа обучения состоит из следующих блоков: «Здоровое питание», «Здоровый образ жизни», «Нравственное здоровье».

Содержание указанных блоков позволяет сформировать базовые знания о гигиене, связи состояния психики с физическим состоянием тела с учета возрастных особенностей, отношение к индивидуальному здоровью как к ценности и индивидуальности; развивать навыки здорового

образа жизни (соблюдение принципов рационального питания, режима труда и отдыха), формировать негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотических веществ, алкоголя, табака, токсических веществ.

В программе, в соответствии с возрастными особенностями подростков 11-12 лет рассматриваются вопросы:

- профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- влияние вредных привычек на здоровье подростка;
- воздействия двигательной активности и физических упражнений на организм человека их значения для сохранения и укрепления здоровья;
- рационального питания, значения режима питания;
- многообразия способов и средств сохранения и укрепление здоровья;
- общепринятых правил безопасного поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

Реализации программы по формированию валеологической культуры у обучающихся может способствовать изменению отношения ребенка к индивидуальному здоровью, здоровью других людей, отдельным аспектам отношения ребенка к окружающему миру.

Планируемые *личностные результаты* освоения курса внеурочной деятельности:

1) патриотическое воспитание – отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

2) гражданское воспитание – готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию, взаимопомощи и поддержки;

3) духовно-нравственное воспитание – готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

4) эстетическое воспитание – понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) ценности научного познания – ориентация на современную систему научных представлений об основах здорового образа жизни; понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

6) формирование культуры здоровья – ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности; сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

7) трудовое воспитание – активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

8) экологическое воспитание – ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды; осознание экологических проблем и путей их решения; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Планируемые *метапредметные результаты* освоения курса внеурочной деятельности:

1) универсальные познавательные действия:

– базовые логические действия: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; готовность и способность к ведению здорового образа жизни, потребность в соблюдении основных принципов культуры здоровья; с учётом предложенной биологической задачи выявлять

закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении данных тем; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев);

– базовые исследовательские действия: использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

– работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

2) универсальные коммуникативные действия:

– *общение*: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение

биологической задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

– *совместная деятельность (сотрудничество)*: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

3) универсальные регулятивные действия:

– *самоорганизация*: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания; самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

– *самоконтроль (рефлексия)*: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения)

результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

– *эмоциональный интеллект*: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

– *принятие себя и других*: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

Планируемые *предметные результаты* освоения курса внеурочной деятельности:

– формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);

– выполнять практические работы (поиск информации с использованием различных источников; описание организма по заданному плану);

– использовать при выполнении учебных заданий научно-популярную литературу по биологии, справочные материалы, ресурсы Интернета. Тематическое планирование представлено в приложении 8.

Конспект занятия по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» на тему: «Здоровье – наше богатство!»

Цель урока: ознакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни в игровой форме.

Задачи урока:

1. Ознакомить обучающихся с привычками и мерами предосторожности, которые помогают сохранить и укрепить здоровье.

2. Продемонстрировать практические упражнения, помогающие улучшить физическую форму и общее самочувствие.

Ведущая: Добро пожаловать, дорогие зрители, на нашу замечательную передачу «Здоровье – наше богатство!» Мы рады приветствовать вас вместе с нашей командой маленьких юмористов, которые принесут вам много смеха и зарядят вас энергией!

Ведущий: Сегодняшняя передача посвящена одной из самых важных тем – нашему здоровью. Мы хотим рассказать вам о том, как правильно заботиться о своем теле и душе, чтобы быть сильными и здоровыми.

Сценка 1: «Здоровый завтрак»

Персонажи: Мама, папа, ребенок

Описание: Мама и Папа рассказывают ребенку о важности правильного питания и здорового завтрака. Они подготовили вкусную и полезную еду, чтобы наш герой был полон сил на весь день.

Сценка 2: «Упражнения для здоровья»

Персонажи: Учитель физкультуры, ученики

Описание: Учитель физкультуры проводит тренировку в классе, чтобы показать, как важно делать упражнения для укрепления мышц и поддержания физической формы. Все ученики активно участвуют в зарядке и получают много положительных эмоций.

Сценка 3: «Сон и отдых»

Персонажи: Ученик, пушистый медвежонок

Описание: Ученик рассказывает, как важно выспаться и отдыхать чтобы быть здоровым. Показывает, как хорошо выглядит и чувствует себя после хорошего сна. Медвежонок помогает обучающемуся демонстрируя крепкий сон и самочувствие после сна.

Сценка 4: «Дружба и поддержка»

Персонажи: Двое обучающихся (друзья)

Описание: Первый обучающийся рассказывает о том, как важно иметь верных и заботливых друзей, которые помогают в трудные моменты и поддерживают нас. Демонстрируют разные сцены дружбы и солидарности.

Ведущий: Дорогие друзья, мы надеемся, что вам понравилась наша передача «Здоровье – наше богатство!» Не забывайте о заботе о себе и своем здоровье, потому что в нем заключается наша настоящая ценность!

Желаем вам прекрасного здоровья, веселых моментов и улыбок каждый день. До скорой встречи!

4.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по становлению валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста

Нами было проведено частичное апробирование программы по валеологическому воспитанию обучающихся среднего школьного возраста «Основы здорового образа жизни», после которого была проведена повторная диагностика валеологического воспитания обучающихся среднего школьного возраста. На рисунке 7 представлены результаты анкетирования по методике Н. С. Гаркуша.

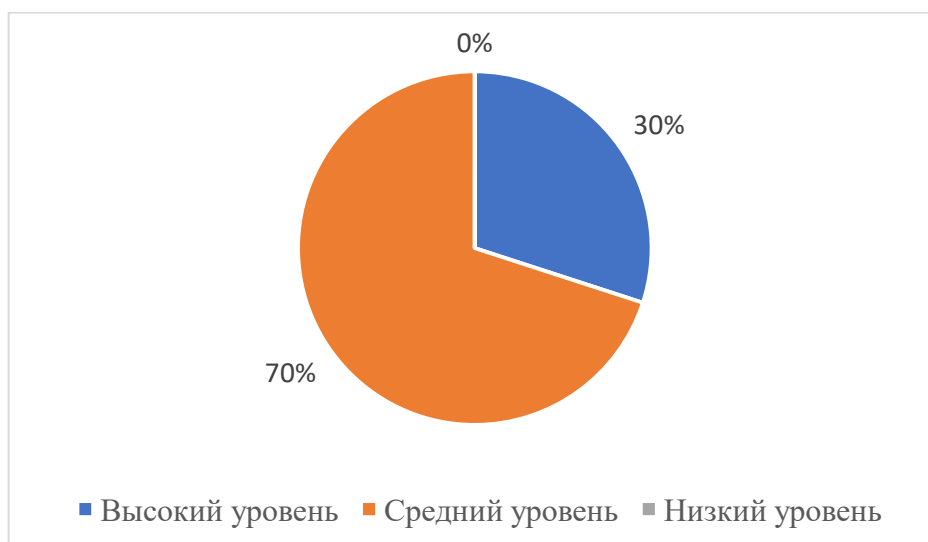


Рисунок 7 – Общий уровень сформированности культуры здоровья школьников

Итоги проведения повторной диагностики свидетельствуют о повышении уровня валеологического воспитания обучающихся среднего школьного возраста (у 30 % обучающихся уровень сформированности стал высоким) (приложение 7).

Кроме того, подростки стали проявлять большую заинтересованность вопросами здоровьесбережения, обучающиеся стали более внимательны к своему здоровью, многие из них в большей степени осознали важность занятий спортом и правильного питания для сохранения и укрепления здоровья. Подростки начали активнее участвовать в спортивных мероприятиях, поддерживать режим сна и отдыха, больше гулять на свежем воздухе. Для закрепления появившихся начальных положительных изменений образа жизни учащихся необходима дальнейшая реализация комплекса мероприятий валеологического воспитания в образовательном учреждении.

Выводы по четвертой главе

1. Разработанная нами программа внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» была частично апробирована. При проведении занятий большинство обучающихся были заинтересованы, активно принимали участие в диалоге, выполнении творческих заданий. Информация была подобрана в соответствии с возрастом детей.

2. Результаты частичной реализации программы внеурочных занятий показали тенденцию к повышению валеологической культуры обучающихся среднего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность исследования вопросов, связанных с валеологической культурой обучающихся, определяется существующими проблемами в организации валеологического образования и воспитания валеологической культуры населения, являющимися проблемами общекультурного развития и здоровья нации. Валеологическая культура взаимосвязана с образом жизни людей, соответственно вопросы валеологического образования, формирования валеологической культуры, в целом имеют существенное значение в системе здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности образовательных учреждений.

В результате исследования взаимосвязи валеологической культуры и состояния здоровья обучающихся, были сделаны следующие выводы:

1. Теоретический анализ литературы показал существование различных подходов к трактовке понятия «валеологическая культура, и взглядов на составляющие ее компоненты. Наиболее значимыми компонентами валеологической культуры являются система знаний о сохранении совершенствовании личного здоровья; ведение здорового образа жизни; ценностное отношение к здоровью; понимание человеком индивидуальных генетических и психофизиологических особенностей; навыки психологической саморегуляции; распространение валеологических знаний.

2. Проведенная оценка валеологической культуры обучающихся 5 класса МОУ «СОШ № 28» выявила «средний уровень» культуры ЗОЖ школьников, характеризующийся неполным пониманием школьниками значимости здорового образа жизни, необходимости в целенаправленных действиях по сохранению, укреплению здоровья, спорадическим применением учащимися правил сохранения здоровья в индивидуальной жизнедеятельности; наличием элементарных знаний о здоровье. При этом большинство учащихся проявляют готовность к сотрудничеству со

взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; желание участвовать в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, считают, что просвещение о различных составляющих ЗОЖ должно вестись в рамках образовательного процесса в школе и наиболее предпочтительно – в процессе обучения на уроках биологии.

3. Полученные данные указывают на недостаточное воспитание валеологической культуры обследованных школьников в образовательном учреждении, а также определяют актуальность и значимость проведения воспитательных мероприятий, направленных на развитие валеологической культуры подростков. Разработанная нами программа внеурочной деятельности была частично апробирована. Обучающиеся проявили заинтересованность к темам занятий, содержание проведенных мероприятий было доступным, подобранным в соответствии с возрастом детей, информативным и полезным.

Полученные в работе результаты актуализируют значимость внедрения валеологического подхода в образовательный процесс для достижения оптимального развития физического и психического состояния обучающихся среднего школьного возраста, имеют практическое значение для дальнейшей разработки программ валеологического образования и улучшения здоровья обучающихся в школьной среде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авраменко В. Г. Формирование грамотности обучающихся в вопросах здоровья в системе внеурочной деятельности школы / В. Г. Авраменко // Образование и педагогическая наука в XXI веке : теоретические и практические аспекты исследований : сборник трудов IV Всероссийской межвузовской научно-практической конференции (Москва, 11 декабря 2021 года). – Москва : Российский новый университет, 2022. – С. 8–12.
2. Биленко П. Н. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / П. Н. Биленко, В. И. Блинов, М. В. Дулинов, Е. Ю. Есенина, А.М. Кондаков, И. С. Сергеев.; под науч. ред. В. И. Блинова. – Москва : Издательство «Перо», 2019. – 98 с.
3. Бочкарев Н. В. Функциональная модель формирования ценностного отношения к здоровью у подростков в общеобразовательной школе / Н. В. Бочкарев, И. А. Чупахина // Наука и просвещение : актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза : Наука и просвещение, 2021. – С. 171–177.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
5. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : Наука, 2011. – 416 с.
6. Винярская И. В. Показатели качества жизни здоровых подростков, проживающих в разных регионах России / И. В. Винярская // Общественное здоровье и здравоохранение. – 2007. – № 3. – С. 38–39.
7. Гаркуша Н. С. Методологические подходы к воспитанию культуры здоровья школьников / Н. С. Гаркуша // Образовательные технологии в практике работы современной школы как фактор развития личности. – Старый Оскол : ООО «ТНТ», 2006. – С. 390–392.

8. Геворгян Л. В. Роль семьи в эффективной организации валеологического воспитания школьников в современных условиях / Л. В. Геворгян // Материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / отв. ред. Скрыбина Н. Ю.; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, ФПК и ППС, каф. педагогики. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2020. – 302 с.

9. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2014. – 223 с.

10. Гринин А. В. Формирование здорового и безопасного образа жизни с помощью внеурочной деятельности в школе / А. В. Гринин, Ю. Н. Галагузова // Здоровьесберегающие технологии в современном образовании. – Екатеринбург, 2020. – С. 75–79. – URL: <https://438.tvoyasadik.ru/file/download?id=5770> (дата обращения: 08.11.2023)

11. Демина Н. Л. Формирование здорового образа жизни школьников 9-х классов при использовании внеклассных форм работы / Н. Л. Демина, О. С. Пантелева // Безопасность жизнедеятельности и физическая культура. – Нижний Тагил, 2016. – С. 69–72. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27288292> (дата обращения: 08.11.2023).

12. Добротворская С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / С. Г. Добротворская; М-во общ. и проф. образования Рос. Федерации. Казан. гос. ун-т, Повлож. отд-ние РАО. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2001 (Центр инновац. технологий). – 152 с. – ISBN 5-7464-0335-0 (в обл.).

13. Долинский Г. К. К понятийному аппарату валеопсихологии / Г. К. Долинский // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1997. – 144 с.

14. Домарева Н. Экологические проблемы России и пути их преодоления / Н. Домарева // Издание МГИМО МИД России. – 2019. –

№ 1. – С. 58–69. – URL: <https://mirec.mgimo.ru/2019/2019-01/environmental-problems-of-russia> (дата обращения 23.11.2021).

15. Дубовченко Ю. Д. Здоровье семьи физическое, психологическое и социальное благополучие её членов / Ю. Д. Дубовченко, Н. Н. Тарбеев // Материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / отв. ред. Скрыбина Н. Ю.; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, ФПК и ППС, каф. педагогики. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2020. – 302 с.

16. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 1999. – 560 с.

17. Дыхан. Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л. Б. Дыхан. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 412 с.

18. Зайцев Г. К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Акцидент, 1998. – 157 с. – ISBN 5-88375-058-3.

19. Зиновьев Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического ВУЗа в процессе занятий физической культурой : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зиновьев Николай Алексеевич ; науч. рук. Г. В. Руденко; ФГБОУ УВО «СПГУ». – Санкт-Петербург, 2018. – 213 с.

20. Иванченко В. А. Как быть здоровым / В. А. Иванченко. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Санкт-Петербург : АО «Комплект», 1994. – 301 с.

21. Казин Э. М. Методологические и организационные проблемы формирования здоровья в системе образования промышленного региона / Э. М. Казин, Н. А. Заруба. – Ростов-на-Дону : [б. и.], 1996. – С. 28–35.

22. Козлов И. Д. Валеология : учебно-методический комплекс. – Минск : БГУ, 2018. – 207 с.

23. Конькина Е. В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е. В. Конькина, Н. М. Науменко, О. С. Шаврыгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4. –

С. 18–24. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-protsessa-vospitaniya-kultury-zdorovya-shkolnika>. (дата обращения 08.11.2023).

24. Кутьев В. О. Внеурочная деятельность школьников: Пособие для кл. руководителей / В. О. Кутьев. – Москва : Просвещение, 1983. – 223 с.

25. Кучма В. Р. Вызовы XXI века: гигиеническая безопасность детей в изменяющейся среде (часть I) / В. Р. Кучма // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2016. – № 3. – С. 4–21.

26. Лоскутова Э. А. Формирование потребности к здоровому образу жизни на внеурочных занятиях физкультурной направленности / Э. А. Лоскутова // Современные тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук. – Йошкар-Ола : [б. и.], 2019. – С. 149–153. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49053162> (дата обращения: 08.11.2023).

27. Маджуга А. Г. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития / А. Г. Маджуга, И. А. Сеницина. – Москва : Логос, 2014. – 508 с.

28. Малярчук Н. Н. Валеология : учебное пособие / Н. Н. Малярчук; Российская Федерация, М-во образования и науки, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО Тюменский гос. ун-т, Ин-т дистанционного образования. – Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008. – 279 с.

29. Максиняева М. Р. Организация внеурочной деятельности по формированию здоровья и безопасного поведения в школе / М. Р. Максиняева, А. А. Таева // Безопасность жизнедеятельности: современные вызовы, наука, образование, практика. – Южно-Сахалинск : [б. и.], 2020. – С. 62–65. – URL: http://инфолог.рф/wp-content/uploads/2020/11/sbornik_2019.pdf#page=32. (дата обращения 11.08.2023).

30. Маргиева Е. Р. Формирование валеологической культуры молодежи в системе вузовского образования: автореф. дис. ... канд. пед.

наук : 13.00. 01 / Маргиева Елена Руслановна. – Владикавказ, 2007. – 21 с.
– URL: http://www.dissler.info/abstract_202360.html. (дата обращения 10.08.2022).

31. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для пед. вузов по спец. 033300 «Безопасность жизнедеятельности» / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2001. – 318 с.

32. Мацкевич Т. А. Сущность категории «здоровье» и культурно исторический взгляд на данную проблему / Т. А. Мацкевич // Школа как здоровьесберегающая система. – Самара : ИЦ «Книга», 2012. – 248 с.

33. Михеева Д. Ф. Роль физической культуры в формировании личности и здоровье обучающихся / Д. Ф. Михеева, Э. Р. Михеев // Наука, образование и культура. – 2021. – № 4 (59). – С. 49–52. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-lichnosti-i-zdorovie-obuchayuschih-sya>. (дата обращения 10.08.2022).

34. Московченко О. Н. Практикум по основам валеологии : учебное пособие / О. Н. Московченко. – Красноярск : КГТУ, 1999. – 228 с.

35. Насонова Е. Н. Формирование здорового образа жизни во внеурочной деятельности / Е. Н. Насонова, Е. Н. Ерышова // Вестник научных конференций. – 2018. – № 9-3. – С. 79–81. – URL: <https://ukonf.com/doc/cn.2018.09.03.pdf#page=79>. (дата обращения 10.08.2022).

36. Новикова И. И. Методические аспекты оценки потенциального ущерба здоровью школьников / И. И. Новикова, Ю. В. Ерофеев, А. В. Денисов, И. В. Мыльникова // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98. – № 10. – С. 1124–1128. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-aspekty-otsenki-potentsialnogo-uscherba-zdorovyu-shkolnikov>. (дата обращения 10.08.2022).

37. Нигматуллина М. Г. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни / М. Г. Нигматуллина, Д. П. Лебедева, С. А. Скороход и др. / Муниципальное образование : инновации и

эксперимент. – 2011. – С. 36–43. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-formirovaniya-kultury-zdorovogo-i-bezopasnogo-obraza-zhizni?ysclid=lshtv65lg6639716649>. (дата обращения 11.08.2023).

38. Оказова З. П. Роль внеурочной деятельности в развитии основ здорового образа жизни у подростков / З. П. Оказова, Х. Х. Мисербиева, М. М. Кокоева // Право, история, педагогика и современность. – Пенза : [б. и.], 2022. – С. 121–125. – URL:<https://elib.pnzgu.ru/files/eb/image/TPq8rbAUZED.pdf> (дата обращения: 08.11.2023).

39. Осипов А. Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни / А. Н. Осипов, Г. В. Ахметжанова // Вектор Науки ТГУ. – 2014. – № 3 (29). – С. 265–268.

40. Павлова С. А. Реализация программы валеологической службы «Центр здорового развития ребенка» в школе // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2020. – № 4. – С. 76–81 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-programmy-valeologicheskoy-sluzhby-tsentr-zdorovogo-razvitiya-rebenka-v-shkole>. (дата обращения: 08.11.2023).

41. Петраш М. Д. Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке / М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Валидизация // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 164–190.

42. Помыкалова Ю. А. Формирование ценностного отношения к здоровью обучающихся в образовательном / Ю. А. Помыкалова, М. В. Семенова // Биологическое образование : традиции и инновации : материалы I Всероссийской научно-практической конференции (Челябинск, 9-11 октября 2022 года). – Челябинск : изд-во ЮУрГГПУ, 2022. – С. 120–122 – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50118904>. (дата обращения: 21.12.2022).

43. Попова Н. Г. Формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни в образовательном процессе современной

школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Наталья Геннадьевна Попова. – Великий Новгород, 2015. – 27 с.

44. Прокопчук Ю. А. Предпосылки формирования физкультурно-спортивной активности детей среднего школьного возраста / Ю. А. Прокопчук, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова [и др.] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 1. – С. 241–246. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predposylki-formirovaniya-fizkulturno-sportivnoy-aktivnosti-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta>. (дата обращения: 08.11.2022).

45. Псеунок А. А. Проблема формирования ценностного отношения обучающихся к здоровью / А. А. Псеунок, Е. М. Еднич // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2019. – № 2 (10). – С. 8–12. – URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/viewer?file=151533;posled.IFTE_2019_RINC_ch2_86_90.pdf&sequence=-1&isAllowed=y. (дата обращения: 10.08.2022).

46. Рычков Н. А. Формирование культуры здоровья у обучающихся основного общего образования / Н. А. Рычков. – 2020. – 71 с. – URL: <https://www.openrepository.ru/article?id=553700&ysclid=lsra7ems5t543852047> (дата обращения: 08.10.2022)

47. Савельева Г. Н. Значимость педагогического наследия Надежды Константиновны Крупской для совершенствования системы дополнительного образования детей и профессиональной школы России (Сборник историко-методических материалов) / Г. Н. Савельева. – Москва : ФГБОУ ВО «МГТУ «СТАНКИН», 2019. – 112 с.

48. Семенова М. В. Формирование валеологической культуры обучающихся в условиях использования цифровых / М. В. Семенова, Ю. А. Помыкалова // Трансформация образования в цифровом обществе: Материалы Международной научно-практической конференции (Челябинск, 29 марта – 5 апреля 2023 года). – Челябинск : ООО Край Ра,

2023. – С. 318–322. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54141905>.
(дата обращения: 13.06.2023).

49. Сердюковская Г. Н. Современные тенденции здоровья детей в дошкольном и школьном возрастах / Г. Н. Сердюковская // Окружающая среда и профилактика заболеваний детей и подростков в учебно-воспитательных учреждениях : сб. науч. тр. – Москва : [б. и.], 1991. – С. 5–12.

50. Симаева И. Н. Самосохранительное поведение в отношении здоровья как результат образовательной деятельности / И. Н. Симаева, А. В. Алимпиева. // Охрана здоровья и образование: институциональный подход – Калининград : Балтийский федер. ун-т им. И. Канта, 2019. – С. 147–177. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39567515_45561044.pdf. (дата обращения 10.08.2022).

51. Синягина Н. Ю. Здоровый образ жизни – актуальная проблема совместной деятельности педагога и обучающегося / Н. Ю. Синягина // Техническое творчество молодежи. – 2015. – № 4 (92). – С. 18–21.

52. Степанова М. И. Здоровьесберегающий потенциал организации учебного процесса в школе / М. И. Степанова // Безопасная образовательная среда в современной школе. – Москва : МГПУ, 2016. – С. 35–42.

53. Степанов С. Ю. Цифровизация образования : психолого-педагогические и валеологические проблемы : монография / С. Ю. Степанов, П. А. Оржековский Д. В. Ушаков и др.; под ред. С. Ю. Степанова. – Москва : МГПУ, 2021. – 192 с. – URL: https://nro.center/wp-content/uploads/2020/01/cifrovizacija_ obrazovanija.pdf. (дата обращения 10.08.2022).

54. Сураева Л. М. Педагогика и психология здоровья школьников : методическое пособие / Л. М. Сураева, В. Е. Якунин, В. Е. Иванова. – Тольятти : Издательство Фонда «Развитие через образование». – 2002. – 155 с.

55. Тубольцева А. Д. Досуговая деятельность как средство решения проблемы здоровьесбережения школьников / А. Д. Тубольцева, Т. В. Чернышева // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сб. науч. тр. по материалам всерос. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 16–17 марта 2021 г.) / под общ. ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. – Хабаровск : [б. и.], 2021. – С. 245–249. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46680269> (дата обращения: 08.11.2023).

56. Хабибулин Д. А. Ценностное отношение : подходы к исследованию / Д. А. Хабибулин, П. Ю. Романов // Вестник ЮУрГГПУ. 2011. – № 12-2. – С. 173–183 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-otnoshenie-podhody-k-issledovaniyu>. (дата обращения: 11.09.2022).

57. Хайрутдинова Э. Е. Формирование здорового образа жизни у современных школьников на внеурочных занятиях / Э. Е. Хайрутдинова // Молодой ученый. – 2020. – № 41 (331). – С. 206–208. – URL: <https://moluch.ru/archive/331/74011/>. (дата обращения 10.08.2022).

58. Чедов К. В. Взаимодействие учреждений общего и дополнительного образования с семьей по вопросам формирования культуры здоровья детей / К. В. Чедов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 1. – С. 44–48. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1796>. (дата обращения 10.08.2022).

59. Черкасских О. Т. Роль детских общественных организаций в формировании здорового образа жизни у школьников / О. Т. Черкасских, Ю. Г. Устинова, Н. В. Лобанова // Наука и социум. – 2021. – № 16. – С. 29–32. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-detskih-obschestvennyh-organizatsiy-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnikov>. (дата обращения 10.11.2023).

60. Черноусова-Никонорова Т. В. Валеологическое образование в школе XX века / Т. В. Черноусова-Никонорова, Д. В. Шинкарюк // Universum : психология и образование. – 2021. – № 10 (88). – С. 4–6. –

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/valeologicheskoe-obrazovanie-v-shkole-xxi-veka>. (дата обращения 10.11.2023).

61. Чудинова Л. Е. Формирование мотивации на здоровый образ жизни / Л. Е. Чудинова // Образование, карьера, общество. – 2013. – № 3 (39). – С. 35–36.

62. Чумаков Б. Н. Валеология : курс лекций / Б. Н. Чумаков. – Москва : [б. и.], 2000. – 407 с.

63. Шурыгина Ю. Ю. Научно-практические основы здоровья : учебное пособие. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2009. – 220 с.

64. Щедрина А. Г. Концепции здорового образа жизни – научная основа / А. Г. Щедрина // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни. – Москва : Медицина, 1990. – С. 33–34.

65. Яковлева Е. В. Особенности организации внеурочной деятельности по формированию культуры безопасного социального поведения у младших школьников / Е. В. Яковлева // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26229> (дата обращения: 29.12.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Самооценка состояния здоровья по методике В.П. Войтенко

Таблица 1.1 – Анкета самооценки состояния здоровья (В. П. Войтенко)

№ вопроса	Вопрос	Да	Нет
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	Беспокоит ли Вас головная боль?		
2.	Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3.	Беспокоят ли Вас боли в области сердца?		
4.	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?		
5.	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?		
6.	Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?		
7.	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
8.	Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?		
9.	Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?		
10.	Беспокоят ли Вас запоры?		
11.	Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?		
12.	Бывают ли у Вас головокружения?		
13.	Стало ли Вам труднее сосредотачиваться, чем в прошлые годы?		
14.	Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?		
15.	Ощущаете ли Вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16.	Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?		
17.	Держите ли Вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18.	Бывают ли у Вас отеки на ногах?		
19.	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20.	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?		

Окончание таблицы 1.1

1	2	3	4
21.	Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?		
22.	Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23.	Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?		
24.	Бываете ли вы на пляже?		
25.	Считаете ли Вы, что Вы сейчас также работоспособны, как прежде?		
26.	Бывают ли у Вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27.	Много ли Вы курите?		
28.	Как Вы оцениваете свое состояние здоровья: <i>хорошее</i> <i>Удовлетворительно плохое очень плохое</i>		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты оценки уровня индивидуального здоровья по методике

В.И. Иванченко

Таблица 2.1 – Оценка индивидуального уровня здоровья по методике
В. А. Иванченко

Пол	Оцен ка по воз- рас- ту	Оценка по соотноше- нию роста и массы тела	Оценка по факто- ру риска – куре- нию	Оценка фактичес- кого здоровья по пульсу	Оценка фактического здоровья по скорости восстановле- ния пульса после дозирован- ных нагрузок	Оценка здоровья по загруженнос- ти активной физической деятельнос- тью и выносливос- ти организма	Оценка уровня здоро- вья
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Жен	11	16	46	55	62	72	61-100
Жен	11	16	46	56	61	71	61-100
Жен	11	16	46	53	60	70	61-100
Муж	11	16	46	51	59	69	61-100
Муж	11	16	46	55	61	71	61-100
Жен	11	16	46	49	56	66	61-100
Муж	11	16	46	58	66	76	61-100
Муж	12	17	47	57	64	74	61-100
Жен	12	17	46	56	63	73	61-100
Муж	11	16	46	49	56	66	61-100
Жен	11	16	46	55	62	72	61-100
Муж	11	16	46	58	66	76	61-100
Жен	11	16	46	56	61	71	61-100
Муж	12	17	46	56	64	74	61-100
Муж	11	16	46	54	61	71	61-100
Муж	12	17	47	57	63	73	61-100
Муж	12	17	48	58	63	73	61-100

Окончание таблицы 2.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Муж	11	16	46	52	57	67	61-100
Жен	11	16	46	52	57	67	61-100
Жен	12	17	47	57	65	75	61-100
Муж	12	17	47	56	63	73	61-100
Муж	11	16	46	52	58	68	61-100
Жен	11	16	46	55	61	71	61-100
Жен	11	16	46	52	57	67	61-100
Жен	11	16	46	51	59	69	61-100
Муж	11	16	46	58	66	76	61-100
Жен	11	16	46	49	56	66	61-100
Муж	11	16	46	53	60	70	61-100
Жен	11	16	46	54	60	70	61-100
Муж	11	16	46	52	57	67	61-100

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты оценки качества жизни подростков по методике

В.Р. Кучмы

Таблица 3.1 – Средние величины показателей качества жизни мальчиков по опроснику SF-36 (n=15)

Показатели	RF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
	ФФ	РФФ	Б	ОЗ	ЖА	СФ	РЭФ	ПЗ
Среднее арифметическое (M)	91,7	73,4	77,3	71,9	66,1	82,4	69,8	68,7
СКО	13,0	28,5	21,6	18,4	21,5	19,4	34,5	18,6
Ошибка (m)	0,5	0,9	0,6	0,5	0,6	0,6	1,1	0,6

Таблица 3.2 – Средние величины показателей качества жизни девочек по опроснику SF-36 (n=15)

Показатели	RF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
	ФФ	РФФ	Б	ОЗ	ЖА	СФ	РЭФ	ПЗ
Среднее арифметическое (M)	93,2	74,1	76,2	72,1	68,4	84,6	72,0	69,1
СКО	14,7	30,1	22,8	19,3	22,0	20,3	36,2	19,8
Ошибка (m)	0,4	1,0	0,8	0,7	0,7	0,8	1,4	0,7

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты оценки гармоничности образа жизни школьников по методике Н.С. Гаркуша

Таблица 4.1 – Результаты оценки гармоничности образа жизни школьников

№ обучающегося	Пол	Количество баллов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Женский	35
2	Женский	60
3	Женский	45
4	Мужской	55
5	Мужской	60
6	Женский	80
7	Мужской	75
8	Мужской	60
9	Женский	55
10	Мужской	60
11	Женский	80
12	Мужской	80
13	Женский	55
14	Мужской	75
15	Мужской	35
16	Мужской	75
17	Мужской	55
18	Мужской	60
19	Женский	65
20	Женский	65
21	Мужской	35

Окончание таблицы 4.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
22	Мужской	75
23	Женский	35
24	Женский	45
25	Женский	65
26	Мужской	70
27	Женский	60
28	Мужской	60
29	Женский	55
30	Мужской	60

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Результаты оценки уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья по методике Н.С. Гаркуша

Таблица 5.1 – Результаты оценки уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

№ обучающегося	Пол	Количество баллов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Женский	75
2	Женский	80
3	Женский	65
4	Мужской	85
5	Мужской	90
6	Женский	95
7	Мужской	90
8	Мужской	65
9	Женский	75
10	Мужской	70
11	Женский	75
12	Мужской	90
13	Женский	95
14	Мужской	90
15	Мужской	95
16	Мужской	90
17	Мужской	95
18	Мужской	90
19	Женский	80
20	Женский	90
21	Мужской	60
22	Мужской	90

Окончание таблицы 5.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
23	Женский	65
24	Женский	75
25	Женский	90
26	Мужской	90
27	Женский	85
28	Мужской	90
29	Женский	95
30	Мужской	95

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Результаты оценки участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях по методике Н.С. Гаркуша

Таблица 6.1 – Результаты оценки участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

№ обучающегося	Пол	Количество баллов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Женский	90
2	Женский	90
3	Женский	80
4	Мужской	90
5	Мужской	90
6	Женский	100
7	Мужской	110
8	Мужской	90
9	Женский	80
10	Мужской	100
11	Женский	80
12	Мужской	90
13	Женский	100
14	Мужской	90
15	Мужской	110
16	Мужской	90
17	Мужской	100
18	Мужской	90
19	Женский	80
20	Женский	110

Окончание таблицы 6.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
21	Мужской	80
22	Мужской	90
23	Женский	80
24	Женский	80
25	Женский	90
26	Мужской	90
27	Женский	80
28	Мужской	90
29	Женский	100
30	Мужской	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Результаты определения общего уровня сформированности культуры здоровья школьника по методике Н.С. Гаркуша

Таблица 7.1 – Результаты определения общего уровня сформированности культуры здоровья школьника

№ обучающегося	Пол	Количество баллов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Женский	67
2	Женский	77
3	Женский	63
4	Мужской	76
5	Мужской	80
6	Женский	92
7	Мужской	92
8	Мужской	72
9	Женский	70
10	Мужской	77
11	Женский	78
12	Мужской	87
13	Женский	83
14	Мужской	85
15	Мужской	80
16	Мужской	85
17	Мужской	83
18	Мужской	80
19	Женский	75
20	Женский	88
21	Мужской	58
22	Мужской	85

Окончание таблицы 7.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
23	Женский	60
24	Женский	67
25	Женский	82
26	Мужской	83
27	Женский	75
28	Мужской	80
29	Женский	83
30	Мужской	85

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»

Таблица 8.1 – Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	2	3	4	5	6
Здоровое питание (8 часов)					
1	Знакомство с темой	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Знакомство, беседа
2	Польза овощей	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Беседа. Обосновывают важность овощей в питании
3	Какое значение имеют фрукты для здоровья человека	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Беседа. Обосновывают важность фруктов в питании
4	Значение витаминов	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Театрализованное представление Закрепление теоретического материала на практике
5	Правильно ли питается моя семья. Все о ГМО	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Беседа. Презентация семейного меню

Продолжение таблицы 8.1

1	2	3	4	5	6
6	Правильное питание	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Презентация – беседа. Викторина.
7	«Вредные продукты» - за и против	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Круглый стол
8	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	Школа здорового питания Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)	Аудиторная	Конкурс-защита листовок о здоровом питании
Здоровый образ жизни (13 часов)					
9	Режим дня – основа здорового образа жизни	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа
10	Составление индивидуального режима дня	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Практическое занятие Закрепление теоретического материала на практике
11	Комплексы ежедневной зарядки	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Практическое занятие Закрепление теоретического материала на практике
12	На зарядку становись	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Игровая программа Закрепление теоретического материала на практике

Продолжение таблицы 8.1

1	2	3	4	5	6
13	Соблюдение правил личной гигиены	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа с элементами инструктажа. Встреча с школьной медсестрой
14	Вредные привычки	1	Борьба с табакокурением (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Круглый стол с элементами викторины
15	Нет сигаретам	1	Борьба с табакокурением (rospotrebnadzor.ru) Курение (takzdorovo.ru)	Аудиторная	Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»
16	Здоровый сон.	1	Здоровый сон (takzdorovo.ru)	Аудиторная	Беседа
17	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа
18	Прививки делать или нет	1	Календарь прививок (takzdorovo.ru)	Аудиторная	Беседа
19	Что нужно знать о лекарствах	1		Аудиторная Экскурсионная	Беседа. Экскурсия в аптеку
20	Как избежать отравлений	1		Аудиторная	Беседа
21	КВН «Здоровье – наше богатство»	1		Аудиторная	Игра
Нравственное здоровье (13 часов)					
22	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа

Продолжение таблицы 8.1

1	2	3	4	5	6
23	Надо уметь сдерживать себя	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа
24	Уроки этикета	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Практическое занятие
25	Если вы вежливы	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Игра
26	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Тренинг. Закрепление теоретического материала на практике
27	Правила поведения за столом	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Викторина. Закрепление теоретического материала на практике
28	Как вести себя в гостях	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа. Театрализованное представление
29	Как вести себя в общественных местах	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа.
30	Нехорошие слова	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа
31	Чем заняться после школы	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа
32	Что такое дружба?	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа

Окончание таблицы 8.1

1	2	3	4	5	6
33	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу)	1	Еще раз о здоровом образе жизни школьников (rospotrebnadzor.ru)	Аудиторная	Беседа
34	«Поезд здоровья»	1		Аудиторная	Игра. Подведение итогов