

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ КОСТАНАЯ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Косарева Е.Г., Ковш Н.А.

Научный руководитель – Сивохин И.П.

***Аңдатпа.** Қазіргі уақытта мектеп оқушыларының бойына салауатты өмір стилін қалыптастыру, денсаулық мәдениетін тәрбиелеу және әлеуметтік - педагогикалық денсаулық факторларын зерттеудің мәселесіне арналған ғылыми мақала.*

***Abstract.** The scientific article is devoted to the study of social and pedagogical factors of health, education and health culture of healthy lifestyles among today's students. The author presents a comparative analysis of the dynamics of changes in the socio-educational school Kostanay activity indicators in health, physical activity and a healthy lifestyle in the period 2006-2010.*

Здоровье человека в современном гуманистическом обществе представляет собой наи-высшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Наиболее эффективным способом противодействия негативным факторам здоровья является приверженность здоровому образу жизни. Ученые разных стран установили, что состояние здоровья человека больше всего (на 40–50%) зависит от образа жизни. Остальные 50% приходятся на независимые от человека причины; на состояние окружающей среды и экологию (20–30%), наследственность (15–20%), медицину (10–15%) [1, 2]. Здоровый образ жизни имеет сложную структуру, в которой основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, на долю которой приходится 30% влияния на состояние здоровья человека.

Статистический анализ показывает, что только 15,6% населения Казахстана активно занимаются физической культурой и спортом. Данный показатель для Костанайской области составляет 23,7% [3]. В Послании Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана поставлена важная задача: вовлечь до 30% казахстанцев в массовый спорт. Планируется реализация комплекса государственных мер, в том числе и по формированию навыков здорового образа жизни, что позволит на 30% снизить общую смертность, при этом ожидается, что продолжительность жизни увеличится до 72 лет.

Реализация столь масштабных и социально значимых задач требует разработки принципиально новых образовательных и оздоровительных программ, в которых высокий удельный вес должна занимать проблема сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и учащейся молодежи. Значимость проблемы изучения состояния здоровья детей школьного возраста обусловлена несколькими факторами. Во-первых, особой важностью подросткового периода для всей последующей жизни человека; во-вторых, наличием негативных тенденций в состоянии здоровья современных школьников; в-третьих, тем, что именно подростки представляют собой потенциал трудового и популяционного ресурса любой страны [4].

Актуальность. Двигательный режим учащихся в школе выполняет в основном поддерживающую функцию для здоровья, в связи с чем возникает необходимость разработок инновационных моделей двигательной активности, обеспечивающей не только сохранение, но и развитие здоровья школьников. Ведь в школьном возрасте важно прививать любовь к физической культуре и спорту, так как именно в этом возрасте человек наиболее внушаем, и спортивные занятия в школе, в семье, в спортивных секциях по видам спорта могут стать неотъемлемой привычкой. Статистический анализ показывает, что в этой сфере не все так благополучно. В частности, в Костанайской области работает 28 спортивных школ, в которых различными видами спорта занимаются 16 тысяч детей и подростков, что составляет 15,2 %. Средний республиканский показатель по количеству занимающихся спортом школьников в системе ДЮСШ составляет 7,2 % [5].

В связи с вышеизложенным, становится очевидной проблема изучения социально-педагогических факторов здоровья, воспитания культуры здоровья и формирования здорового стиля жизни у современных школьников.

Цель исследования: изучение динамики социально-педагогических показателей активности школьников г.Костаная в отношении здоровья и физической активности с последующим анализом и использованием комплексной научной информации для рекомендаций по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни детей школьного возраста. Для достижения цели нами были поставлены следующие **задачи** исследования: 1) рассмотреть социально-педагогические аспекты здоровья, физической активности школьников г. Костаная; 2) выявить динамику социально-педагогических показателей активности школьников г. Костаная в отношении здорового образа жизни детей школьного возраста. **Объект** исследования: социально-педагогические аспекты поведения школьников в отношении здоровья и их физическая активность. **Предмет** исследования: поведение и самооценка школьников в отношении их здорового образа жизни.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в изучении региональных особенностей детей школьного возраста в аспекте физкультурно-спортивной активности школьников и использовании комплексной информации научного исследования в программах социализации личности учащихся. **Новизна** работы определяется изучением динамики социально-педагогических показателей активности школьников по здоровому образу жизни в школах г. Костаная в период с 2006 по 2013 годы.

Организация и методы исследования. Для определения динамики социально-педагогических показателей активности костанайских школьников в период с 2006 по 2013 годы исследования использовались методы: анализ научно-методической литературы; массовый опрос в форме анкетирования; методы математического и логического анализа. В процессе массового социологического исследования применялся стандартный инструмент проведения массовых социологических опросов детей 11–15 лет, включающий в себя специальную анкету и методику, позволяющую анализировать отношение школьников к физической культуре, исследовать социально-педагогические факторы формирования здорового образа жизни и оценки ее результативности. Анкетирование проводилось в рамках международного научного проекта «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) «Здоровье и поведение детей школьного возраста» автором работы в составе научной группы факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института. В исследовании принимали участие школьники разных возрастных групп (11, 13, 15 лет) средних школ № 1, 2, 8, 23 им. М.Козыбаева отдела образования акимата г.Костаная. В 2006 году было обследовано 596 учащихся (264 мальчика и 332 девочки), в 2010 г. – 485 человек (193 мальчика и 292 девочки).

Сущность здорового образа жизни школьников. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Ж.К. Холодов включает в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми: *воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя. Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей; гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание;*

На физиологическое состояние человека влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, зависящее от его ментальных установок, поэтому П.А Виноградов и Л.Б. Кофман

выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ: эмоциональное самочувствие (психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями); интеллектуальное самочувствие (способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах); духовное самочувствие (способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм).

Результаты исследования. В результате сравнительного анализа динамики изменений социально-педагогических показателей активности костанайских школьников за 2006 и 2010 гг. получены следующие результаты.

Большая часть учащихся 78,7 % (2006) и 86,6% (2010) считают, что знают в области ФК достаточно много. Самооценка учащимися уровня своего физического состояния составляет как очень хорошее 35% (2006) и 30,9% (2010) и достаточно хорошее 53% и 50,1%. Очень плохое состояние здоровья отмечают всего 0,2% учащихся, опрошенных в 2006, и 0,4% школьников – в 2010 году.

На 6,1% увеличилось количество респондентов 78,7% (2006) и 86,6% (2010), которые считают, что о физической культуре знают много и достаточно. Уменьшилось на 7,5% в 2010 г. количество школьников, знающих мало о ФК (Таблица 1).

На этапе перехода в Казахстане с двух уроков ФК в неделю на три отмечаем рост позитивного отношения учащихся на 9,6% (69% – 2006, 78,6% – 2010 нравятся или в целом нравятся уроки ФК), снижение негативного на 3,9% (14,8% – 2006, 10,9% – 2010 не нравятся или в целом не нравятся уроки) и снижение на 9,5% школьников, не посещающих уроки ФК.

Уровень физической активности костанайских школьников в 2006–2010 годах не одинаков, количество занимающихся физическими упражнениями каждый день увеличилось на 10,3%, Уменьшилось на 1,2% занимающихся 4–6 раз в неделю, на 9,4% – 2–3 раза в неделю и на 0,6% – 1 раз в месяц. Процент учащихся, вообще не занимающихся физическими упражнениями, мало изменился. Школьники предпочитают заниматься ежедневно и еженедельно – 84,1% (2006), 83,2% (2010), редко заниматься и не заниматься – 15,9% (2006), 15,2% (2010).

Среди мотивов, побуждающих школьников к занятию спортом, на первом месте находится стремление улучшить свое здоровье 71,5%(2006) и 75,7% (2010). На втором – заинтересованность в умении управлять своим телом 50,5% (2006) и 53,8% (2010). На третьем – 50% школьников желают иметь красивую фигуру. На четвертом – занятия физическими упражнениями для сохранения спортивных способностей 37,4% (2006) и 47,8% (2010).

Согласно результатам опроса респондентов, выявлена отрицательная динамика посещаемости спортивных секций 39,6% в 2006 и 32,2% в 2010 году. Посещали ДЮСШ в 2006 году – 16,3% школьников, в 2010 – 9,5%, снижение на 6,8%. При этом физическими упражнениями в школе (где обучается ученик) в свободное время занимается довольно большой процент школьников 45,6% (2006) и 47,6% (2010). Не занимались физическими упражнениями в 2006–30,9%, в 2010 – 35,1%. Уверенность в том, что будут заниматься спортом и в 20 лет, отмечают 41,6% и 39,4% школьников, тогда как 0,2% и 1,9% школьников уверены в обратном (Рис. 1).

Большинство костанайских школьников устраивает их вес, так считают 79,2% детей, опрашиваемых в 2006 году и 75,9% в 2010 году. 7% и 0,4% учащихся считают себя худыми, 8,7% и 10,1% – полными.

Не отличаются наши школьники высокой культурой организации труда и отдыха. Наблюдается высокий процент учащихся, ответивших, что смотрят телевизор четыре и более часов в день (13,3% и 11,8%). Многие старшеклассники проводят за компьютером до 4 час. в день, этот показатель в 2006 году равен 2,5%, в 2010 году – 5,4%. Наблюдается негативная динамика времяпрепровождения школьников: в компьютерные игры в выходные дни играют более 7 часов в день 4,9% опрашиваемых в 2006 г., а в 2010 году этот показатель вырос на 3,6%.

Костанайские учащиеся оценивают уровень своего физического состояния как очень хорошее (30,9% – 2006) и достаточно хорошее (50,1% – 2010). Плохое, очень плохое состояние здоровья отмечают соответственно всего 1% и 0,4% школьников. С возрастом умень-

шается доля детей, оценивающих свое здоровье как превосходное и хорошее (6 кл. – 3,2% и 24,2%, 8 кл. – 28,4% и 2,3%, 10 кл. – 24,7% и 18,6%), и увеличивается процент школьников, считающих его только удовлетворительным (6 кл. – 15,4%, 8 кл. – 18,3%, 10 кл. – 22,5%). Среди симптомов неблагополучия чаще всего встречаются головная боль и нервное напряжение.

На основе анализа основных результатов проведенного исследования по проблеме здоровья, здорового образа жизни и физической активности школьников г. Костаная сформулированы следующие выводы.

1. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

2. Здоровьесотворяющая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса – с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения, укрепления здоровья и организации здорового образа жизни, которые улучшают эмоциональное самочувствие, повышают работоспособность и нормализуют жизнедеятельность организма.

3. Отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом, а недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на уточнение факторов, способствующих формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью. Наблюдаемые вариации в самооценке здоровья позволяют предположить, что подростковой возраст правильнее охарактеризовать как период возрастающего неравенства в отношении здоровья. Поэтому полноценная двигательная активность как неотъемлемая часть ЗОЖ, возможно, адекватно повлияет на все стороны жизнедеятельности человека.

4. Представленные показатели отражают постановку преподавания физического воспитания в обследованных школах, содержательность внеурочных форм спортивно-оздоровительных мероприятий, доступность занятий различными видами спорта, отношение детей к физической культуре. В структуре ДЮСШ наблюдается выраженное снижение количества учеников (юноши и девушки), занимающихся спортом.

5. Международный проект «Здоровье и поведение детей школьного возраста», являясь многолетним научным исследованием, обеспечивает сбор социологической информации по единой программе, и полученные новые знания по проблеме двигательной активности школьников города Костаная уже применяют в разработке корректирующих программ и мероприятий по формированию устойчивой ценностной ориентации личности учащегося к ведению ЗОЖ.

Рекомендации по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни детей школьного возраста:

- установление творческих контактов исследователей и практических работников в области физического воспитания и оздоровления детей для обеспечения научного обоснования подходов к формированию региональной политики в сфере укрепления здоровья детей;

- разработка корректирующих и инновационных образовательных программ для общеобразовательных школ в процессе реализации государственной стратегии развития физической культуры и массового спорта;

- совершенствование системы внеклассных и внеурочных форм занятий с учащимися, поощрение и поддержка творческой инициативы, самостоятельности в выборе средств активного отдыха с учетом гендерных особенностей для выполнения школьниками суммарного объема двигательной активности не менее 8–10 часов в неделю.

Проведенное педагогическое исследование убедительно доказывает, что хорошее здоровье в настоящее время становится осязаемой материальной и инструментальной ценностью, а двигательная активность является необходимым условием жизни человека, так как она на всех его возрастных этапах сохраняет здоровье, поддерживает работоспособность, обеспечивает условия для долголетия. В стиле жизни любого человека, от рождения до старости, рациональный двигательный режим должен занимать приоритетное место. Здоровье детей сегодня – наше благополучие завтра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция ФВ общеобразовательной школы. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2.
- 2 Федоров А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: научное издание / А.И. Федоров, И.А. Комкова. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009.
- 3 Коллегия управления туризма, физической культуры и спорта акимата Костанайской области. Постановление №1 от 10 февраля 2010 года.
- 4 Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана: Послание Президента РК Н.А. Назарбаева народу Казахстана. – Астана. – 5 февраля 2010 год.
- 5 Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.

АРТ-ТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Лиходедова Л.Н., Кузьмина В.О.
Научный руководитель – Лиходедова Л.Н.

***Аңдатпа.** Бұл мақалада медициналық, психологиялық және педагогикалық көмек ретінде арт-терапияны қолданылуының негізінде мидың салмен ауратын балалардың реабилитация туралы сұрағы қарастырылады. Автор мидің салмен ауратын балалардың реабилитациясында арт-терапияның әр түрлі түрлерінің қолданылуының ерекшеліктерін қарастырады. Балалардың мидың салмен ауырған кезінде коррекциялық және компенсациялық арт-терапияның ағзаның бұзылған қызметтеріне әсерін айқындальды және тиянақталды. Автор шығармашылық жұмыспен айналысу мидың салмен ауратын баланың психикалық және физикалық дамуына жағымды әсер етеді және дезадаптацияны женудің тиімді тәсілі болып табылады деп қорытындайды.*

***Abstract.** In article the question of rehabilitation of children with the cerebral paralysis, the art-therapy based on use as medical, psychological and pedagogical help is considered. The author considered features of use of different types of art-therapy in rehabilitation of children with cerebral paralysis. Correcting and compensating influence of art-therapy on the broken functions of an organism is revealed and proved at children's cerebral paralysis. The author draws a conclusion that occupations by creative activity have positive impact on mental and physical development of the child with cerebral paralysis, are an effective remedy of overcoming of disadaptation and can promote manifestation of creative talent.*

Проблема реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности является в настоящее время особо актуальной, так как количество детей с нарушениями психического и физического развития растёт с каждым годом.

В качестве ограничения жизнедеятельности ребенка-инвалида выступает полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью [1].

Особый контингент детей с ограниченными возможностями составляют дети с церебральным параличом. Они являются самой многочисленной группой среди детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В Казахстане, по данным статистики, на учете состоит свыше 10 тысяч детей с диагнозом детский церебральный паралич [2].

Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа синдромов, которые являются следствием повреждений головного мозга, возникших в перинатальном периоде. Характерная осо-