

Отмечена также положительная динамика уровней предметной подготовки школьников в 10-х экспериментальных классах. При этом в контрольном классе наблюдаются изменения только в достаточном и допустимом уровнях предметной подготовки. Высокий и недопустимый уровни предметной подготовки остались неизменными, на основе чего можно сделать вывод, что предложенная система подготовки школьников к ГИА по обществознанию является более эффективной, чем традиционная подготовка.

Анализ результатов показал, что уровень предметной подготовки школьников в экспериментальных 11-х классах также имеет положительную динамику: количество обучающихся, имеющих высокий уровень предметной подготовки, возросло, уменьшилось количество обучающихся, имеющих допустимый уровень, недопустимый уровень предметной подготовки свелся к нулю. При этом в контрольном классе наблюдаются изменения только в допустимом уровне, отмечен и недопустимый уровень предметной подготовки.

Таким образом, в экспериментальном классе за 3 года проведения занятий по подготовке школьников на основе системно-деятельностного подхода, который является основой разработанной системы подготовки школьников к ГИА по обществознанию, повысился уровень развития их умений. Значительно улучшились избирательные, обобщающие, действенные умения, умения осознать и применять знания в зависимости от типа задания.

У школьников экспериментальных классов повысился уровень активности на занятиях, проявляется творческий подход к выполнению заданий, самостоятельность. Обу-

чающиеся лучше запоминали изучаемый материал. При самостоятельном выполнении КИМов ОГЭ и ЕГЭ им было значительно легче оформлять развернутые ответы второй части КИМов в соответствии с предъявляемыми критериями к ответам участников ГИА, не допуская типичных ошибок. При выполнении КИМов обучающиеся легче справлялись с заданиями как части 1, так и части 2.

Итоги выполненных КИМов ОГЭ и ЕГЭ наглядно показывают, что выпускники, проходившие подготовку к ГИА по предложенной системе, имеют более высокий результат. В экспериментальном классе выпускники получили в среднем от 61 до 80 баллов.

1. Сабирова Р. Г. Взаимодействие школы и вуза в процессе подготовки учащихся к получению профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук. Киров, 2004. 157 с.

2. Демур М. Ю. Профильное обучение — это шаг во взрослую жизнь // Образование и воспитание. 2017. № 51. С. 17–21.

3. Егорова Ю. С. Организационно-педагогические структуры обеспечения подготовки и проведения ЕГЭ в условиях региона : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2009. 167 с.

4. Поваренков Ю. П., Слепко Ю. Н. Психология учебной деятельности: современное состояние и перспективы развития // Ярослав. пед. вестн. 2017. № 5. С. 212–220.

© Маланичева А. В., 2020

*О. Н. Малах, Д. Д. Глинка, А. Н. Дударев
O. N. Malakh, D. D. Glinka, A. N. Dudarev*

УДК 373.6:796.011.3:004

Науч. спец.: 13.00.08

DOI: 10.36809/2309-9380-2020-26-110-113

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

В статье рассматриваются вопросы отношения к здоровому образу жизни учащихся училищ олимпийского резерва различного возраста. Проведение факультативных занятий «Культура здорового образа жизни» для учащихся способствует повышению уровня их знаний и приобретению навыков по сохранению и укреплению индивидуального здоровья. Использование методического сопровождения «В помощь учителю» в виде электронного учебника в системе управления обучением Moodle способствует повышению эффективности факультативных занятий.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся-спортсмены, электронный учебник, система управления обучением moodle, факультатив.

REVISITING THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE OF STUDENTS-ATHLETS

The article discusses the attitude to a healthy lifestyle of students of schools of the Olympic reserve. Conducting optional classes "Culture of a healthy lifestyle" for students helps to increase their knowledge and skills to maintain and strengthen individual health. Using the methodological support "To Help the Teacher" in the form of an electronic textbook in the Moodle learning management system improves the effectiveness of elective courses.

Keywords: healthy lifestyle, students-athletes, electronic textbook, moodle learning management system, elective course.

Спортивная деятельность связана с большими физическими нагрузками, которые могут привести к ухудшению

состояния здоровья, травматизму, стрессам и, как следствие, снижению результативности [1, с. 235]. Поэтому проблема

качества здоровья в училищах олимпийского резерва (УОР) стоит наиболее остро, ведь основным фактором в процессе подготовки учащихся УОР является объединение учебной и спортивно-тренировочной деятельности для достижения максимальных показателей в спорте.

Результаты многочисленных научных исследований по вопросам влияния различных факторов на здоровье спортсменов свидетельствуют о том, что основополагающим является нарушение требований здорового образа жизни (ЗОЖ) [2, с. 76]. Поэтому особую актуальность приобретает формирование у учащихся УОР основ культуры ЗОЖ. Учащиеся старших классов заслуживают особого внимания, так как особенность их личностного развития — «проявление способности к самоанализу и рефлексии, высокий уровень самосознания и адекватная самооценка своей социальной и личностной значимости, активный мировоззренческий поиск, центром которого становится проблема смысла жизни» [3 с. 278]. В связи с этим целью нашего исследования является разработка методического сопровождения процесса обучения культуре ЗОЖ учащихся УОР.

В исследовании приняли участие учащиеся 8–11-х классов ($n = 67$) и первого курса ($n = 27$) Витебского государственного училища олимпийского резерва. Для определения значимости ЗОЖ в спортивной деятельности учащимся была предложена анкета.

По результатам анкетирования больше половины респондентов (68 % — 8–9-е классы, 65,4 % — учащиеся первого курса) считают допинг в спорте медикаментозным воздействием с целью получения более высокого спортивного результата на соревнованиях. 70 % учащихся 10–11-х классов придерживаются такого же мнения. В целом учащиеся 8–9-х и 10–11-х классов отрицательно относятся к принятию допинга, а большинство респондентов первого курса считают, что это личное дело каждого.

Анкетирование показало, что у всех учащихся отношение к курению негативное (92–92,7 % не курят). Те респонденты, которые все-таки имеют вредную привычку, указали, что выкуривают не более одной сигареты. Возраст, с которого подростки начинают курить, составляет 14–16 лет, при этом 5 % ответили, что начали раньше. Ответы учащихся 8–9-х классов на вопрос: «Почему вы курите?» — различны. Больше половины считают, что тем самым они снимают стресс, а остальные испытывают физиологическую и психологическую зависимость от табака. Учащиеся 10–11-х классов не знают, зачем они курят. Учащиеся первого курса также считают, что курение помогает снять стресс, а кто-то и вовсе курит «от нечего делать». Проверка знаний в области пассивного курения показала следующие результаты: учащиеся 8–9-х классов единогласно ответили, что это вредно, 7,3 % учащихся 10–11-х классов затрудняются ответить, а 7,4 % респондентов-первокурсников не считают пассивное курение вредным. Также результаты анкетирования показали, что в ближайшем будущем подростки хотят отказаться от вредной привычки и быть здоровыми.

Мы выяснили также, что 88 % учащихся 8–9-х классов и 80 % учащихся 10–11-х классов не употребляют алкоголь. По мере их взросления показатели снижаются. К первому

курсу количество не употребляющих алкоголь значительно меньше, чем подростков, имеющих такую привычку. В то же время подростки высказались за проведение дней трезвости (полный запрет продажи алкоголя и сигарет). Основная часть учащихся впервые попробовали алкоголь в 14–16 лет. По мнению респондентов, алкоголь употребляется для снятия стресса и расслабления.

При ответе на вопрос об употреблении каких-либо таблеток или химических веществ одурманивающего действия 80 % учащихся 8–9-х и 10–11-х классов указали, что никогда их не пробовали. Среди учащихся первого курса этот процент ниже (73,1 %). Большинство учащихся считают спайс наркотиком и знают об его опасности для здоровья. При ответе на вопрос: «В какой мере вы знакомы с проблемой наркотиков среди молодежи?» — мнения разделились. В 8–9-х классах 40 % учеников вообще не интересовались этим вопросом, а 32 % знакомы в полной мере. В 10–11-х классах и на первом курсе около 60 % респондентов знакомы с этой проблемой «в некоторой степени».

На вопрос: «С какого возраста можно начинать половую жизнь?» — большее количество учащихся дали ответ: «После 18 лет». Уровень осведомленности о средствах и способах безопасного секса также высок у всех групп респондентов. На вопрос о ранней беременности самый популярный ответ: «Это личное дело каждого».

Респонденты считают, что необходимой частью ЗОЖ является рациональное питание. Уже в 8–9-х классах учащиеся придерживаются разнообразных систем питания. По мере взросления у учащихся питание становится более рациональным. Учащиеся выбирают отказ от хлебобулочных и кондитерских изделий, устраивают разгрузочные дни и придерживаются индивидуальных систем питания. В учебных заведениях созданы для этого условия. Основным источником получения информации о рациональном питании является интернет, СМИ, а также информационные часы.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне знаний учащихся-спортсменов по вопросам, касающимся ЗОЖ, что указывает на необходимость значительного усиления внимания к образу жизни спортсменов, к соблюдению ими норм и правил культуры ЗОЖ для осуществления здоровьесберегающей деятельности, а также на необходимость специально организованного процесса обучения по формированию у них культуры ЗОЖ. В связи с этим включение в процесс обучения Витебского государственного училища олимпийского резерва факультативного курса «Культура здорового образа жизни» является одним из важных направлений педагогической деятельности. Цель факультативных занятий — познакомить учащихся-спортсменов с особенностями формирования и сохранения здоровья человека.

Учебная программа факультатива «Культура здорового образа жизни» изучается в 10-м классе Витебского государственного училища олимпийского резерва на протяжении всего учебного года (1 час в неделю). Содержание факультатива включает теоретическую и практическую части. Тематический план представлен в таблице:

**Тематический план учебной программы факультатива
«Культура здорового образа жизни»**

№ п/п	Тема	Кол-во часов (всего)	Из них	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	2	2	
2	Генетико-физиологические аспекты здоровья	8	4	4
3	Адаптационные возможности организма человека	10	5	5
4	Здоровый образ жизни как фактор, влияющий на здоровье человека	15	12	3
Всего		35	23	12

Содержание учебной программы факультатива «Культура здорового образа жизни» представлено ниже.

1. Введение.

Цели и задачи факультативных занятий. Валеология — наука о здоровье: предмет, цель, задачи и методы исследования. Понятие «здоровье». Компоненты, критерии и потенциал здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья: медико-биологические, социально-экологические и психологические. Понятие «болезнь».

2. Генетико-физиологические аспекты здоровья.

Основные периоды развития человеческого организма. Генетика и здоровье человека. Понятие «конституция человека». Факторы, ее определяющие. Понятие «акселерация».

Изменения функций организма при физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной деятельности. Факторы, способствующие повышению физической и умственной работоспособности. Режим дня.

Практические работы:

- 1) Оценка физического развития.
- 2) Оценка гибкости тела.
- 3) Динамометрия. Оценка степени развития мускулатуры плеча.
- 4) Определение типа осанки.
- 5) Исследование зависимости частоты сердечных сокращений от интенсивности физической нагрузки.

3. Адаптационные возможности организма человека.

Понятия «адаптация» и «акклиматизация». Механизмы адаптации. Саморегуляция организма. Иммуитет. Иммунологические нарушения: аллергия, СПИД.

Понятие «стресс». Стрессоры. Виды стресса (эустресс и дистресс). Физиология стресса. Выход из стресса немедикаментозными средствами и способами. Депрессия, особенности ее проявления. Неврозы: причины, проявления. Фобии.

Понятие «биологические ритмы». Классификация биоритмов: суточные, недельные, лунные, сезонные, многолетние.

Характеристика биологических хронотипов: «жаворонки», «голуби», «совы». Нарушение биологических ритмов.

Практические работы:

6. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы человека.

7. Адаптационные возможности дыхательной системы человека.

8. Оценка состояния физической работоспособности.

9. Определение хронотипа человека. Составление режима умственной и физической деятельности на основе суточного биологического ритма.

10. Определение биологического возраста.

11. Определение стрессоустойчивости.

4. Здоровый образ жизни как фактор, влияющий на здоровье человека.

Понятие «образ жизни». Принципы здорового образа жизни: биологические, социальные. Гигиенические основы здорового образа жизни. Закаливание: понятие, принципы и методы.

Питательные вещества и их характеристика. Физиологические основы и принципы рационального питания. Последствия недостатка в пище белков, жиров и воды для организма. Голодание. Вегетарианство: виды, достоинства, недостатки. Раздельное питание. Типы нарушения питания: нервная анорексия, булимия, булимоорексия.

Энергетические траты организма. Последствия, связанные со снижением потребляемых с пищей калорий.

Роль витаминов и микроэлементов в деятельности организма человека. Понятие «биостимулятор». Механизм действия на организм. Биостимуляторы растительного и животного происхождения. Механизм воздействия на организм кофеина. Типы и химический состав чая, воздействие на организм человека.

Понятия «наркомания», «токсикомания». Наркотик. Классификация наркотических веществ. Клинические проявления наркотического опьянения. Стадии болезни. Клинические феномены наркомании. Понятия «алкоголь», «алкоголизм». Причины алкоголизма. Стадии болезни. Воздействие алкоголя на организм человека. Алкогольный синдром плода.

Понятие «курение». Никотин. Вещества, выделяющиеся при курении: канцерогенные, раздражающие, ядовитые газы и алкалоиды. Психология курения. Пассивное курение. Последствия курения для организма человека.

Практические работы:

12. Определение массы своего тела.

13. Составление суточного рациона питания.

Для достижения цели и решения поставленных задач на факультативных занятиях нами было разработано методическое сопровождение «В помощь учителю» в виде электронного учебника в образовательной системе Moodle. Содержание электронного учебника «Культура здорового образа жизни» включает три раздела: теоретический, практический и контроля знаний.

Теоретический раздел включает интерактивные лекции по разделам учебной программы факультатива. Согласно уже сложившейся традиции «интерактивные лекции представляют собой совокупность веб-страниц с теоретическим

материалом... с контрольными вопросами различных типов ("множественный выбор" с одним или несколькими верными ответами, "ответ в виде текста", "ответ в виде числа", "на соответствие")» [4, с. 115]. Интерактивные лекции способствуют индивидуализации обучения, что повышает интерес и мотивацию учащихся-спортсменов.

Практический раздел содержит подробные инструкции к практическим работам, презентации и QR-коды с соответствующими темами видеороликами, что делает материал наглядным.

Контроль знаний в электронном учебнике «Культура здорового образа жизни» основан на самоконтроле обучающихся (решение тестовых заданий и ситуационных задач). Элемент учебника «Тест» «предоставляет широкие возможности накопления и анализа статистики работы учащихся» [4, с. 118]. Контроль прохождения элементов электронного учебника (изучения интерактивных лекций, выполнения тестовых заданий и практических работ), на наш взгляд, стимулирует самостоятельную работу учащихся.

Основные определения и термины были преобразованы в элемент учебника «Глоссарий». Такой глоссарий обеспечивает выделение соответствующих понятий гиперссылкой с возможностью вывода всплывающего окна с определением понятия при клике по нему мышкой.

Использование электронного учебника «Культура здорового образа жизни» позволило сократить временные затраты учащихся на самостоятельную работу, что дало им возможность быть активными в приобретении новых знаний, выполнять задания в любое удобное время и в любом месте, а также выполнять учебную работу более ответственно.

Учащиеся-спортсмены в целом ориентированы на ЗОЖ. Вместе с тем в вопросах, касающихся адаптационных

особенностей организма человека, рациональной организации труда, отдыха и питания, а также профилактики стрессовых воздействий и вредных привычек, учащиеся сомневаются в ответах или выбирают неверные суждения.

Проведение факультативных занятий по разработанной учебной программе «Культура здорового образа жизни» для учащихся 10-го класса способствует повышению уровня их знаний и приобретению навыков по сохранению и укреплению индивидуального здоровья. Использование методического сопровождения «В помощь учителю» в виде электронного учебника в системе управления обучением Moodle способствует повышению эффективности факультативных занятий.

1. Тахавиева Ф. В. Травмы и заболевания у высококвалифицированных спортсменов во время соревнований по водным видам спорта // Казан. мед. журн. 2015. № 2 (96). С. 234–237.

2. Курникова М. В. Социально-гигиенические факторы риска, влияющие на состояние здоровья спортсменов подросткового возраста // Учен. зап. С.-Петерб. гос. мед. ун-та им. И. П. Павлова. 2010. № 2 (17). С. 76–77.

3. Ходенко Н. М. Влияние развивающих сред на личностное самоопределение старшеклассников // Учен. зап. Курск. гос. ун-та. 2013. № 2 (26). С. 276–284.

4. Голенова И. А. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Биологическая физика» с использованием системы управления обучением Moodle // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. 2017. № 4 (97). С. 113–119.

© Малах О. Н., Глинка Д. Д., Дударев А. Н., 2020

УДК 37.017.92

Науч. спец. 13.00.01

DOI: 10.36809/2309-9380-2020-26-113-116

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ В СВЯТООТЕЧЕСКОМ НАСЛЕДИИ

В статье рассматриваются ключевые вопросы духовно-нравственного воспитания, акцентируется внимание на аксиологических основах воспитания, обозначаются ценностно-смысловые вопросы воспитания и образования сквозь призму историко-педагогического знания и святоотеческого наследия.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, нравственность, духовность, воспитание, православные традиции, историко-педагогическое знание.

VALUE-SEMANTIC ISSUES OF EDUCATION IN PATRISTIC HERITAGE

The article deals with the key issues of spiritual and moral education, focuses on the axiological foundations of education, and identifies the value-semantic issues of upbringing and education through the prism of historical and pedagogical knowledge and patristic heritage.

Keywords: spiritual and moral education, morality, spirituality, education, Orthodox traditions, historical and pedagogical knowledge.

В настоящее время понятия духовности и нравственности, совсем недавно воспринимаемые как архаизмы, становятся едва ли не самыми востребованными в педагогической теории и практике.

Однако, семантически емкие, они наделяются различными смыслами (от религиозных до повседневно-житейских), подвергаются многочисленным интерпретациям (от философских до культурологических), допускают широкое