

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА У СТУДЕНТОВ И ФИЗИКИ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

В.В.Ким, А.А.Куприна, А.О. Селезнёва

Здоровье – проблема многофакторная, в оценке которой необходимо отталкиваться от генетического наследства, наличием должной социально-экономической среды, а также уровнем воспитания личности. Сегодня здоровье зависит: от уровня системы здравоохранения на 8%; от окружающей среды – 20%; от генетической предрасположенности – 12%; от образа жизни человека на 60%. В нашей стране разработан проект закона о правовых основах биоэтики и правовых гарантиях ее обеспечения, в котором проблема рассматривается в трех направлениях: физическое здоровье нации (уровень продолжительности жизни, смертность, рождаемость); духовное здоровье (уровень социальных аномалий: убийства, тяжелые телесные повреждения, алкогольные психозы, наркомания, брошенные дети, оккультно-мистические учения и другие); удовлетворенность условиями жизни (питание, работа, образование, уверенность в будущем) – оценивается путем социальных опросов.

Поэтому охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни, уровнем общественного сознания, образования, культуры, воспитания. Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих её переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение.

Образ жизни студенту нельзя навязывать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения. Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является её стиль жизни. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Задачей образовательных учреждений, а именно также его преподавательского состава является направленное развитие у учащихся интересов и ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о некоторых недостатках ее организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаляющих процедур, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные

последствия такой жизнедеятельности, наиболее ярко проявляются ко времени окончания учебы в вузе, когда увеличивается число заболеваний. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,5%, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8%. (В.И. Ильичич). Приведенные факты позволяют сделать вывод, что практические занятия только по физическому воспитанию в ВУЗе не смогут гарантировать сохранение и укрепление здоровья студентов. Необходим комплексный подход к этой проблеме.

На наш взгляд проблему можно решить, путем коррекции общеобразовательных программ по различным предметам с выделением в них оздоровительного компонента.

Цель проведенного исследования – интегрировать положения о здоровом образе жизни и здоровье человека в учебные программы по физике и иностранному языку.

Возникает необходимость усовершенствовать и приспособить программы образования студентов вузов к межпредметной интеграции знаний о здоровье человека в учебном процессе. При этом происходит целенаправленная интеграция знаний Госстандарта по общим и специальным предметам с положениями здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного, нами предпринята попытка программно-методического обеспечения занятий с оздоровительной направленностью на уроках физики и иностранного языка студентов 1 и 2 курса сельскохозяйственной академии.

Процесс обучения и формирования здорового образа жизни на уроках иностранного языка предполагает четко спланированную организацию занятий по следующим направлениям: поэтапное изучение проблемы подготовки учащихся к урокам с оздоровительной направленностью; использование Госстандарта по иностранному языку, его взаимосвязь и соотношение с положениями о здоровье человека; индивидуальная и общая оценка состояния здоровья студентов реализация знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни на уроках иностранного языка; анализ полученных данных.

Одним из методов внедрения навыков здорового образа жизни на уроках английского языка является коллективная учебная деятельность в группе на начальных, средних и завершающих этапах овладения иноязычным общением. Обучение иноязычному общению предполагает вовлечение студентов в разные формы деятельности, а именно: познавательную (получение и передача информации по проблемам здорового образа жизни), преобразовательную (подготовка проектов, выступлений, инсценировок, праздников, выпуск газеты, плаката) и ценностно-ориентационную (обсуждение результатов выполненных заданий, важности полученной

информации, проблем, волнующих учащихся). В зависимости от обсуждаемой проблемы по здоровому образу жизни к ступени обучения учителю необходимо организовывать значимую, интересную и хорошо известную ученикам коллективную оздоровительную деятельность. Выбор её вида зависит от таких личностных характеристик школьников, как их желания, интересы, жизненный опыт, совместный контекст деятельности. Роль учителя в этом случае состоит как раз в том, чтобы максимально точно следовать данным характеристикам учащихся с целью правильной организации урока с оздоровительной направленностью.

На первом этапе обучения иностранному языку с оздоровительной направленностью необходимо четкое планирование совместной работы обычно в классе, распределение обязанностей, обсуждение заданий и ожидаемого результата.

Второй этап – работа выполняется индивидуально или малыми группами дома (беседы с родителями), в библиотеке.

Третий этап – обсуждение на уроке того, что подготовлено, внесение исправлений, уточнений.

Все завершает четвертый этап: учащиеся демонстрируют результат своего коллективного творчества по достижению определенных знаний, навыков и умений в оздоровительной сфере, комментируют его, пытаются убедить другие группы в том, что данный результат отвечает предъявленным требованиям, оценивают выступления остальных групп. При этом во внимание принимается успешность оздоровительной задачи, наличие или отсутствие ошибок, нарушающих оздоровительный процесс, оригинальность идеи и качество подготовленных материалов.

Предложенное направление предполагало разработку методики преподавания физики с интеграцией знаний о здоровье человека в 10-11 классах общеобразовательной школы.

Для работы со старшеклассниками были поставлены следующие задачи:

1. Изучить физическое состояние старшеклассников.
2. Разработать логическую схему организации занятий по физике с оздоровительной направленностью.
3. Обосновать вариативную часть (в дополнение к Госстандарту) по курсу физики для 10-11 классов с интеграцией знаний о здоровье человека в содержание предмета для их использования в реальной жизни.
4. Организовать оздоровительную двигательную деятельность на уроках по физике.
5. Показать эффективность разработанной методики преподавания физики с ценностной ориентацией на здоровый образ жизни.

Для решения поставленных задач была разработана программа по методике преподавания физики с вариативной частью. В ней приводятся примеры воздействия различных физических явлений на человека.

Например: при изучении темы «Законы постоянного тока» приводятся знания о последствиях воздействия тока различного значения на человека. В каких случаях можно использовать постоянный ток и переменное магнитное поле в лечебных целях (электрофорез, гальванизация, диатермия – сквозное прогревание (местная дарсонвализация, диатермокоагуляция, диатермотомия))

Таблица 1
Физиологическое действие излучения для различных эквивалентных доз

Эквивалентная доза, бар	Физиологическое действие
0-25	У взрослого человека видимых нарушений нет, у эмбриона могут быть поражения мозга
25-50	Возможны изменения в крови
50-100	Обязательно есть изменения в крови
200-400	Потеря трудоспособности, инвалидизация
400-500	50% смертность
N>500	100% смертность

При изучении темы радиоактивность дается информация о биофизических основах действия ионизирующего излучения, процессах происходящих в тканях организма (см. таблицу 1). Физиологическое действие ионизирующего излучения на человека, а также меры по профилактике здоровья человека. Здесь же рассматривается связь между различными физическими понятиями и здоровьем человека, посредством примеров биомеханики, биофизики.

Изучение физики в основной школе направлено на достижение целей: освоение знаний, формирование умений и навыков, а также научиться применять полученные знания и умения для решения практических задач повседневной жизни, для обеспечения безопасности жизни.

Использование данной программы позволит повысить уровень знаний учащихся о своем здоровье и о правилах его сохранения.