

Гюлюта Алёна Максимовна

студентка

Научный руководитель

Тарасова Ольга Анатольевна

канд. пед. наук, доцент

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–6 КЛАССОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме формирования валеологической культуры обучающихся 5–6 классов в контексте требований обновленных федеральных государственных образовательных стандартов, обосновывается целесообразность использования потенциала предметной области «Математика и информатика» для становления ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью, представлена классификация сюжетных математических задач, направленных на развитие валеологической культуры обучающихся.*

***Ключевые слова:** валеологическая культура, здоровый образ жизни, обучение математике.*

Приоритетной задачей школы становится не только трансляция знаний, но и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и ответственному отношению к различным аспектам собственной жизнедеятельности, включая здоровье [1]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье следует понимать не просто как отсутствие физических дефектов или заболеваний, а как состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3]. Данная трактовка актуализирует введение в педагогический дискурс понятия «валеологическая культура».

В сложившихся условиях перед педагогическим сообществом встает задача поиска эффективных механизмов формирования валеологической культуры, не

ограничивающихся рамками отдельных дисциплин (биология, ОБЖ), а пронизывающих весь образовательный процесс. Значительным, но недостаточно используемым потенциалом в этом отношении обладает школьный курс математики.

Под валеологической культурой личности мы понимаем интегративное качество, характеризующееся наличием системы знаний о здоровье и способах его сохранения, сформированностью ценностного отношения к своему организму, а также практическими умениями и навыками организации здорового образа жизни (ЗОЖ) в повседневной деятельности. Валеологическая культура выступает неотъемлемым компонентом общей культуры человека и важнейшим условием его успешной социализации [2].

Математика как учебный предмет обладает специфическими возможностями для решения задач валеологического воспитания. Традиционно математическое образование ассоциируется с развитием логического мышления, вычислительных навыков, пространственных представлений. Однако дидактический потенциал математики значительно шире.

Особого внимания заслуживает проблема классификации задач с валеологическим содержанием. В работах С.С. Салаватовой и Е.Ю. Шуляренко предложена типология, основанная на функциях, которые выполняют данные задачи в структуре формирования ценностного отношения к здоровью [2]. В соответствии с данной типологией выделяются задачи следующего вида.

1. Задачи с нормативной функцией. Решение таких задач обеспечивает усвоение обучающимися знаний о гигиенических нормативах, физиологических показателях, правилах здорового образа жизни. Задачи данного типа отвечают на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?» применительно к здоровью человека.

Пример задачи с нормативной функцией (тема «Натуральные числа», 5 класс):

«Суточная потребность подростка 11–12 лет в белках составляет в среднем 90 граммов, в жирах – 85 граммов, в углеводах – 350 граммов. Рассчитайте об-

шую массу необходимых питательных веществ, которые должен получать организм школьника в течение дня. Почему важно, чтобы питание было сбалансированным?»

2. Задачи с оценочной функцией. Данный тип задач позволяет обучающимся соотнести свои привычки, особенности режима дня, питания с нормативными показателями. В процессе решения происходит не только вычисление, но и самооценка, осознание степени соответствия собственного образа жизни критериям здоровьесбережения.

Пример задачи с оценочной функцией (тема «Обыкновенные дроби», 5 класс):

«Продолжительность сна пятиклассника должна составлять не менее $\frac{2}{5}$ суток. В воскресенье Петя лег спать в 23:00, а проснулся в 9:00. Выполнил ли Петя норму сна? Сколько часов сна «недобрал» или «перебрал» Петя по сравнению с нормой? Проанализируйте свой режим сна в будни и выходные дни».

3. Задачи с регулятивной функцией. Результатом решения таких задач становится формирование убеждений, оказывающих влияние на поведение обучающегося. Эмоциональное переживание полученных в ходе вычислений данных побуждает к коррекции привычек, отказу от действий, наносящих вред здоровью.

Пример задачи с регулятивной функцией (тема «Десятичные дроби», 6 класс):

«Реакция водителя на внезапно возникшее препятствие составляет 0,5 секунды. У курящего водителя это время увеличивается вдвое. Какой путь пройдет автомобиль, движущийся со скоростью 60 км/ч, за время реакции некурящего и курящего водителя? Сравните полученные результаты и сделайте вывод» [3].

Эффективность формирования валеологической культуры зависит от системности применения соответствующих методов и приемов. Опыт педагогов-практиков свидетельствует о том, что наибольший воспитательный эффект достигается при соблюдении ряда методических условий [2].

Во-первых, включение задач с валеологическим содержанием должно быть систематическим и охватывать различные разделы курса математики 5–6 классов. Целесообразно разработать тематический комплекс задач, распределенный по основным содержательным линиям: «Натуральные числа», «Обыкновенные дроби», «Десятичные дроби», «Проценты», «Пропорции».

Помимо задач, существенную роль в формировании валеологической культуры играет организация самой учебной деятельности на уроках математики: смена динамических поз, гимнастика для глаз, физкультминутки и т. п.

Важно подчеркнуть, что интеграция валеологического компонента не должна нарушать логику изучения программного материала и снижать уровень математической подготовки обучающихся. Напротив, правильно организованная работа способствует повышению мотивации к изучению математики, демонстрирует ее практическую значимость, связь с реальной жизнью.

Формирование валеологической культуры обучающихся классов представляет собой важную педагогическую задачу, решение которой возможно лишь при условии объединения усилий всех участников образовательного процесса и использования потенциала различных учебных дисциплин. Математика, несмотря на свой абстрактный характер, располагает значительными возможностями для приобщения школьников к ценностям здорового образа жизни.

Основным инструментом решения данной задачи выступают сюжетные математические задачи с валеологическим содержанием. В зависимости от выполняемой функции (нормативная, оценочная, регулятивная) такие задачи способствуют не только закреплению вычислительных навыков, но и формированию у обучающихся системы знаний о здоровье, развитию способности к самооценке собственного образа жизни, становлению устойчивых убеждений и поведенческих установок.

Не менее важным является соблюдение здоровьесберегающих требований к организации учебного процесса: чередование видов деятельности, проведение физкультминуток и гимнастики для глаз, создание благоприятного психологиче-

ского климата. Только сочетание содержательного и организационного компонентов позволяет достичь желаемого результата – формирования личности, для которой здоровье выступает осознанной ценностью и повседневной практикой.

Дальнейшие исследования в данном направлении могут быть связаны с разработкой диагностического инструментария для оценки уровней сформированности валеологической культуры обучающихся, созданием учебно-методических комплексов, интегрирующих математическое и валеологическое образование, а также изучением возможностей внеурочной деятельности в решении рассматриваемой проблемы.

Список литературы

1. Салаватова С.С. Модель методической системы формирования ценности здорового образа жизни при обучении математике / С.С. Салаватова, Е.Ю. Шуляренко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №5.
2. Салаватова С.С. Теоретические основы формирования ценности здорового образа жизни при обучении математике / С.С. Салаватова, Е.Ю. Шуляренко // Фундаментальные исследования. – 2013. – №10. – С. 215–219.
3. Эйрих Н.В. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий: опыт преподавания математики в школе / Н.В. Эйрих, Е.Ю. Осипова // Современные наукоемкие технологии. – 2024. – №5. – С. 112–118.