

Вестник Череповецкого государственного университета. 2023. № 3 (114). С. 277–284.
Cherepovets State University Bulletin, 2023, no. 3 (114), pp. 277–284.

Научная статья

УДК 373.5

<https://doi.org/10.23859/1994-0637-2023-3-114-22>

Знания и представления о физической культуре и здоровом образе жизни как компонентах экологичного мышления школьников

Мария Сергеевна Прядёхина^{1✉}, Ольга Юрьевна Гаврикова²

^{1, 2} Череповецкий государственный университет,
Череповец, Россия

^{1✉} [msvolova@chsu.ru](mailto:m svolova@chsu.ru), <https://orcid.org/0009-0001-5590-1805>

² oiugavrikova@chsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9738-2938>

Аннотация. В статье отражено представление о физической культуре и спорте, влияющих на формирование экологичного мышления школьников-подростков. Приведены результаты констатирующего эксперимента (опроса) обучающихся общеобразовательных школ. Эксперимент был направлен на выявление знаний и представлений о воспитании общей культуры личности средствами физической культуры, специфике занятий физической культурой и спортом, отношении к сфере физической культуры.

Ключевые слова: экологичность личности, экологичность мышления, здоровый образ жизни школьников, физическая культура и спорт

Для цитирования: *Прядёхина М. С., Гаврикова О. Ю.* Знания и представления о физической культуре и здоровом образе жизни как компонентах экологичного мышления школьников // Вестник Череповецкого государственного университета. 2023. № 3 (114). С. 277–284. <https://doi.org/10.23859/1994-0637-2023-3-114-22>.

Knowledge and understanding of physical education and healthy lifestyle as components of students' environmental mindset

Mariia S. Priadekhina^{1✉}, Ol'ga Iu. Gavrikova²

Cherepovets State University,
Cherepovets, Russia

^{1✉} [msvolova@chsu.ru](mailto:m svolova@chsu.ru), <https://orcid.org/0009-0001-5590-1805>

² oiugavrikova@chsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9738-2938>

Abstract. The article focuses on the idea of physical education and sports influencing the development of ecological thinking among adolescent schoolchildren. The authors present the results of the ascertaining experiment (survey) of secondary school students. The experiment was aimed at identifying knowledge and ideas about the education of the personality general culture by means of physical education, the specifics of physical education and sports, attitudes towards the sphere of physical education.

Keywords: environmental personality, environmental thinking, healthy lifestyle of schoolchildren, physical education and sports

© Прядёхина М. С., Гаврикова О. Ю., 2023

For citation: Priadekhina M. S., Gavrikova O. Iu. Knowledge and understanding of physical education and healthy lifestyle as components of students' environmental mindset. *Cherepovets State University Bulletin*, 2023, no. 3 (114), pp. 277–284. <https://doi.org/10.23859/1994-0637-2023-3-114-22>.

Введение

Детство и юношество школьников, в силу известных экологических и социально-экономических причин, приходится на период, который заметно ухудшает здоровье детей. Вследствие этого в обществе необходимо формировать экологичное мышление.

Мышление – это опосредованное отражение в сознании человека существенных свойств, связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Мышление следует за чувственным, опытным знанием и выступает как способность обобщения, классификации и аналитико-синтетической деятельности. В настоящее время существует необходимость изучить экологичное мышление в сфере физической культуры и спорта школьников (средний школьный возраст). Средний школьный возраст наиболее сензитивен для того, чтобы сформировать понимание о структуре мышления, способности организовывать деятельность, исходя из позитивных установок, помогающих развитию эмоциональной устойчивости. Также важно укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни.

Формирование нового, экологичного, типа мышления напрямую связано с идеей экологичности личности, трансдисциплинарности. В последнее десятилетие этой проблемой занимается ряд отечественных ученых. Так, Т. Ю. Быстрова, И. С. Заяц утверждают, что «экологичное мышление базируется на трех аспектах: гармония – целостность – здоровье»¹.

Ю. В. Пушкарёв, Е. А. Пушкарёва полагают, что образование необходимо рассматривать не только как передачу знаний, умений, навыков, но и как внедрение альтернативного экологичного здоровьесберегающего образа жизни².

По результатам исследования Д. А. Гуниной, «экологичное мышление» ассоциируется с правильным, чётко структурированным мышлением (29 % респондентов), созидательным (21 % респондентов), ориентированным на охрану и сохранение здоровья (35 % респондентов)³.

¹ Быстрова Т. Ю. Восточные философии как основа экологичного мышления: гармония – целостность – здоровье // Академический вестник УралНИИпроект РААСН. 2008. № 1. С. 57–62; Заяц И. С. Философские принципы экологического архитектурного мышления // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21075> (дата обращения: 30.04.2023).

² Пушкарёв Ю. В., Пушкарёва Е. А. Образовательные ценности здоровьесбережения для обеспечения социальной и экологической устойчивости // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. Т. 7, № 5. С. 159–176.

³ Гунина Д. А. «Экологичность» как психологический феномен в представлениях юношей и девушек // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2 (69). С. 407–409.

Центральная роль в формировании экологичного мышления отводится системе школьного образования. Важной оказывается возможность поэтапного решения обозначенных проблем с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся. Такие школьные предметы, как физическая культура, основы безопасности и жизнедеятельности, биология, формируют у школьников представление о здоровом образе жизни.

Физическая культура является не только эффективным средством для физического развития человека, укрепления здоровья, но влияет и на другие стороны жизни: общение, социальную активность, организацию и проведение досуга.

В связи с этим представляются перспективными возможности физической культуры и спорта в формировании экологичного мышления школьников 12–14 лет.

Занятия ФК способствуют:

- формированию интеллектуальных способностей (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры, научные дисциплины);
- развитию физических качеств, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- формированию научного мировоззрения, гражданственности, трудолюбия, эстетических и нравственных качеств;
- обучению методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции.

Цель исследования: выявить и обосновать организационно-педагогические условия в рамках общеобразовательной школы.

В качестве рабочей гипотезы мы выдвинули предположение о том, что создание организационно-педагогических условий в общеобразовательной школе позволяет сформировать экологичное мышление у школьников 12–14 лет в ходе реализации проектной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В рамках данной статьи остановимся на методике и результатах проведения констатирующего этапа педагогического эксперимента, цель которого – изучить знания и представления школьников 12–14 лет о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни.

Основная часть

В ходе исследования был проведен опрос (анкетирование) в Google-формах, в котором приняло участие 516 человек (как девочки, так и мальчики) из числа школьников 12–14 лет, обучающихся в общеобразовательных школах Вологодской области. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Результаты анкетирования школьников Вологодской области

Список вопросов	Краткий результат
1	2
Общие вопросы	
Ваш город	<p>Большая часть опрошенных школьников – жители г. Череповца.</p> <p>Большую часть опрошенных составили школьники седьмых классов.</p> <p>Среди респондентов было равное количество мальчиков и девочек.</p> <p>Рост/вес у детей средний, соответствует нормам развития.</p> <p>Преобладающее число респондентов отметили хорошее самочувствие.</p> <p>Причины хорошего самочувствия: отсутствие проблем со здоровьем, соблюдение режима труда и отдыха</p>
Ваша школа	
Ваш класс	
Ваш возраст	
Ваш пол	
Ваш рост	
Ваш вес	
Ваше самочувствие сегодня?	
Что повлияло на ваше самочувствие?	
Знания о воспитании общей культуры личности средствами физической культуры	
Что такое физическая культура?	<p>В основном школьники подразумевают под «физической культурой» спорт/движение.</p> <p>Респонденты отметили, что заниматься физической культурой и спортом необходимо, чтобы воспитать в себе физические качества.</p> <p>Подростки отметили, что предпочитают играть в баскетбол, волейбол, футбол и другие подвижные игры на уроках физкультуры.</p> <p>Большая часть опрошенных считает, что физическая культура и спорт способствуют снижению стресса, помогают поддерживать организм в тонусе.</p> <p>Менее половины респондентов делает зарядку по утрам.</p> <p>Физические упражнения помогают поднять настроение и улучшить самочувствие. Элементы соперничества, состязательности, борьбы привлекают подростков в занятиях физической культурой</p>
По вашему мнению, обязательно ли заниматься физической культурой?	
Вы любите играть в подвижные игры?	
Знали ли вы, что занятия физической культурой развивает не только тело, но и укрепляет нервную систему человека?	
Вы делаете зарядку по утрам?	
Занятия физическими упражнениями улучшают ваше настроение и самочувствие?	
Вам нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества?	
Вам хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы?	
Чем бы вы хотели заниматься на физической культуре?	

Продолжение табл.

1	2
Знания о специфике занятий физической культурой и спортом, отношение к сфере физической культуры	
Вы занимаетесь физической культурой с использованием спортивного инвентаря?	Большая часть опрошенных занимается спортом с использованием спортивного инвентаря. Подростков привлекают подвижные игры на свежем воздухе. Более половины школьников знают о правилах поведения на спортивной площадке, технике безопасности. Некоторые школьники пренебрегают правилами поведения на спортивной площадке. Школьники не знают, к какой группе здоровья относятся. Почти каждый опрошенный подросток имеет любимое активное хобби, которое поддерживает его в форме и развивает положительные качества
Вы любите заниматься физической культурой или играть в подвижные игры на природе?	
Знаете ли вы правила поведения на спортивной площадке?	
Соблюдаете ли вы правила поведения на спортивной площадке?	
Умаете ли вы пользоваться спортивным инвентарем?	
Понимаете ли вы важность соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой?	
Вы когда-нибудь пренебрегали техникой безопасности на уроках физической культуры?	
К какой группе здоровья вы относитесь?	
Ваше отношение к физической культуре	
Причина, по которой вам нравится/не нравится заниматься физической культурой	

В результате проведенного исследования мы выяснили, что хорошему настроению школьников способствуют здоровый образ жизни, а также занятия любимым видом спорта. Физкультура имеет решающее значение для воспитания полноценной личности школьника. Физкультура помогает не только сохранить и укрепить здоровье, но и повысить уровень социальной активности ребенка.

Многие ученики полагают, что «физическая культура» – это просто тренировки, необходимые для укрепления здоровья. Исходя из ответов респондентов, мы выделили главное: всем опрошенным нравится играть в активные и подвижные игры на природе – волейбол, баскетбол, футбол. Девочки в своих ответах чаще всего отмечают такие пластичные виды физической активности, как гимнастика, пилатес, йога.

Некоторые из обучающихся ответили, что имеют спортивный разряд. Соответственно, кроме занятий физкультурой в школе, у них есть серьезная дополнительная физическая нагрузка. Однако по ответам школьников можно судить о том, что большинство из них посещает физкультурно-спортивные секции в первую очередь для развития самодисциплины и выносливости.

Детей привлекает соперничество. Они понимают, что при равных условиях могут выйти в лидеры, что мотивирует их держать тело и разум в тонусе. Большая часть респондентов также подтвердила, что занятия физической культурой и спортом снижают уровень стресса, помогают в решении личных проблем.

Почти каждый подросток знает о технике безопасности при использовании спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, при подвижных играх. Уроки физической культуры всегда связаны с повышенным риском травматизма. Осознанное поведение подростков на физкультурно-спортивных занятиях гарантирует безопасность и сохранение здоровья.

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что у школьников есть базовое представление о значимости физической культуры в жизни человека: занятия физкультурой помогают справляться со стрессом, способствуют оздоровлению организма, улучшают самочувствие. Вместе с тем, знания и представления школьников о физической культуре ограничены. Школьники понимают важность спортивной активности, но при этом представление о других способах поддержать и сохранить здоровье (правильное питание, здоровый образ жизни, режим труда и отдыха и т. д.) не сформировалось. Данное обстоятельство требует дальнейшей специальной педагогической работы.

Список источников

Быстрова Т. Ю. Восточные философии как основа экологичного мышления: гармония – целостность – здоровье // Академический вестник УралНИИпроект РААСН. 2008. № 1. С. 57–62.

Васютенкова И. В. Педагог в развивающейся образовательной экосистеме школы // Научное образование. 2014. № 5 (24). С. 64–70.

Гунина Д. А. «Экологичность» как психологический феномен в представлениях юношей и девушек // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2 (69). С. 407–409.

Заяц И. С. Философские принципы экологического архитектурного мышления // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21075> (дата обращения: 30.04.2023).

Пушкарёв Ю. В., Пушкарёва Е. А. Образовательные ценности здоровьесбережения для обеспечения социальной и экологической устойчивости // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. Т. 7, № 5. С. 159–176.

Раева Д. А., Черемисова И. В. «Экологичный образ-я» личности: теоретическое понимание и практическое исследование // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 209–211.

Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. Ценностное отношение учащихся к здоровому образу жизни // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12–3. С. 528–531.

Тиркашева М. Б., Абдувалиев Х. А., Кирийгитов Х. Б. Проявление экологических знаний и навыков на уроках физкультуры // Молодой ученый. 2014. № 5 (64). С. 558–560.

Чернышева И. В., Шлемова М. В., Егорычева Е. В., Гапоненко Н. И. Физическая культура как средство становления личности // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы IX международной научно-практической конференции (5 октября 2012 года). Северо-Кавказский федеральный университет. Ставрополь, 2012. С. 92–94.

References

- Bystrova T. Iu. Vostochnye filosofii kak osnova ekologichnogo myshleniia: garmoniia – tselostnost' – zdorov'e [East philosophies as a basis of harmless architectural thinking: harmony – integrity – health]. *Akademicheskii vestnik UralNIiproekt RAASN* [Academic Bulletin of UralNIiproect of the RAACS], 2008, no. 1, pp. 57–62.
- Chernysheva I. V., Shlemova M. V., Egorycheva E. V., Gaponenko N. I. Fizicheskaia kul'tura kak sredstvo stanovleniia lichnosti [Physical Education as a means of personality formation]. *Fizicheskaia kul'tura i sport: integratsiia nauki i praktiki: materialy IX mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (5 oktiabria 2012 goda)* [Physical Education and Sports: Integration of Science and Practice: Proceedings of the IX International Research and Practice Conference (October 5, 2012)]. Stavropol': Severo-Kavkazskii federal'nyi universitet, 2012, pp. 92–94.
- Gunina D. A. «Ekologichnost'» kak psikhologicheskii fenomen v predstavleniakh iunoshei i devushek ["Ecology" as a psychological phenomenon in presentations of youth and girls]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniia* [The world of science, culture and education], 2018, no. 2 (69), pp. 407–409.
- Pushkarev Iu. V., Pushkareva E. A. Obrazovatel'nye tsennosti zdorov'esberezheniia dlia obespecheniia sotsial'noi i ekologicheskoi ustoichivosti [Healthcare educational value for enduring social and environmental sustainability]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin], 2017, vol. 7, no. 5, pp. 159–176.
- Raeva D. A., Cheremisova I. V. «Ekologichnyi obraz-ia» lichnosti: teoreticheskoe ponimanie i prakticheskoe issledovanie ["Ecological I-image": theoretical understanding and practical research]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniia* [The world of science, culture and education], 2017, no. 4 (65), pp. 209–211.
- Sorokina V. M., Sorokin D. Iu. Tsennostnoe otnoshenie uchashchikhsia k zdorovomu obrazu zhizni [Values attitude of students to a healthy lifestyle]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniï* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2015, no. 12–3, pp. 528–531.
- Tirkasheva M. B., Abduvaliev Kh. A., Kiriigitov Kh. B. Proiavlenie ekologicheskikh znaniï i navykov na urokakh fizkul'tury [The manifestation of ecological knowledge and skills in physical education lessons]. *Molodoi uchenyi* [Young researcher], 2014, no. 5 (64), pp. 558–560.
- Vasiutenkova I. V. Pedagog v razvivaiushcheisïa obrazovatel'noi ekosisteme shkoly [The teacher in the developing educational school ecosystem]. *Internet-zhurnal «Naukovedenie»* [Online-journal "Science studies"], 2014, no. 5 (24), pp. 64–70.
- Zaiats I. S. Filosofskie printsipy ekologicheskogo arkhitekturnogo myshleniia [Philosophical principles of ecological architectural thinking]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia* [Modern problems of science and education], 2015, no. 2. Available at: <https://science.education.ru/ru/article/view?id=21075> (accessed: 30.04.2023).

Сведения об авторах

Мария Сергеевна Прядёхина – аспирант; <https://orcid.org/0009-0001-5590-1805>, msvolova@chsu.ru, Череповецкий государственный университет (д. 5. пр-т Луначарского, 162600 Череповец, Вологодская область, Россия); **Mariia S. Priadekhina** – Postgraduate Student; <https://orcid.org/0009-0001-5590-1805>, msvolova@chsu.ru, Cherepovets State University (5, pr. Lunacharskogo, 162600 Cherepovets, Russia).

Ольга Юрьевна Гаврикова – кандидат педагогических наук; <https://orcid.org/0000-0001->

9738-2938, oiugavrikova@chsu.ru, Череповецкий государственный университет (д. 5. пр-т Луначарского, 162600 Череповец, Вологодская область, Россия); **Ol'ga Iu. Gavrikova** – Candidate of Pedagogical Sciences; <https://orcid.org/0000-0001-9738-2938>, oiugavrikova@chsu.ru, Cherepovets State University (5, pr. Lunacharskogo, 162600 Cherepovets, Russia).

Заявленный вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 11.04.2023; одобрена после рецензирования 10.05.2023; принята к публикации 15.05.2023.

The article was submitted 11.04.2023; Approved after reviewing 10.05.2023; Accepted for publication 15.05.2023.