

Ефремова Валерия Витальевна

магистрант

Привалова Алёна Геннадьевна

канд. биол. наук, доцент

БУ ВО «Сургутский государственный

педагогический университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

DOI 10.21661/r-469881

АНАЛИЗ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА УРОКАХ ОБЖ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни. Проблема здоровья является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Потребность решения проблемы сохранения и улучшения качества здоровья населения в настоящее время общепризнана. На уроках ОБЖ, в разделе ЗОЖ, рассматриваются такие темы, которые способствуют выявлению требуемого уровня формирования здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, учащиеся, здоровье, урочная деятельность, ОБЖ, средняя школа.*

***Актуальность.** Ценностное отношение к здоровью – это совокупность взглядов и способов поведения индивида, характеризующихся ответственным и пристальным отношением к своему здоровью, осознанной потребностью в его сохранении и направленностью на укрепление организма и усовершенствование собственных физических умений и навыков. Очень часто жизненные ценности человека, список которых образуется абсолютно неосознанно, меняются с возрастом, в связи с изменением приоритетов или обстоятельств. Многие могут даже не стремиться к какой-либо определенной цели или предпочтению, приобретая наклонности и привычки, согласно своему жизненному восприятию. Таким образом, здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых*

социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны [2; 5]. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса [1].

Здоровье – это важнейший компонент человеческого счастья, неотъемлемое право человеческой личности, одно из ведущих условий успешного анатомо-физиологического, психосоциального и духовно-нравственного развития отдельного индивида и общества в целом. Здоровье человека зависит от следующих факторов: окружающей среды на 20–25%, состояния системы здравоохранения – на 8–10% генетического фактора – на 15–20%, образа жизни на 50–55% [2; 6; 7]. В этом контексте категория «здоровье» означает «ведущий к гармонии человека с самим собой и внешним миром». Эта гармония все больше нарушается из-за глубоких изменений духовно-нравственных устоев общества, которые на протяжении длительного времени обеспечивали устойчивое состояние организма людей и их выживание. Чрезмерная индустрия потребления, агрессивность развлечений, а также искаженные представления о материальном благополучии в корне изменили образ жизни подрастающего поколения. В этой связи значительно возрастает роль педагога, как центральной фигуры в воспитании нового человека, носителя и проводника социальных ценностей, поскольку именно педагогическими средствами возможно формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью, мотивации на здоровый образ жизни [2; 8].

Целью исследования явилось выявление ценностного отношения к здоровому образу жизни, а также уровня знаний его у школьников. Для решения поставленной цели было проведено исследование ценностного отношения к здоровому образу жизни на уроках ОБЖ. В исследовании принимали участие около 70 учащихся 8-х классов образовательной организации г. Сургута.

Для выявления отношений учащихся к здоровому образу жизни было проведено анкетирование «Оценка уровня отношений учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни» по методике М.В. Платонова, а для оценки уровня знаний о здоровом образе жизни у школьников – тестирование «Оценка знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни» по методике А.Б. Андреева [2; 3]. Отношения к здоровому образу жизни и уровень знаний о здоровье оценивали по четырем критериям: 1). *Высокий уровень* проявления ценностного отношения к здоровью определяется наличием у учащихся значительного объема знаний, осознаваемых ими, а также умений и навыков, регулярно используемых учащимися в процессе жизнедеятельности без чьего-либо напоминания; стремлением узнать как можно больше о способах сохранения и укрепления здоровья и убедить окружающих (друзей и одноклассников) в необходимости ведения здорового образа жизни; систематичностью занятий спортом (посещают спортивные кружки, секции), осуществлением закаливания организма, соблюдением режима дня; обладанием навыками самоконтроля, анализом и критической оценкой своей деятельности, способностью организовать общение со сверстниками, предупреждать возникновение конфликтов.

Достаточный уровень проявления ценностного отношения к здоровью характеризуется заинтересованностью детей в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих; осознанием важности здоровья как общечеловеческой ценности; пониманием значения двигательного режима в сохранении и укреплении здоровья; наличием определенных знаний и представлений о здоровье, здоровьесберегающих умений и навыков, но не всегда применяемых без контроля со стороны взрослых; умением общаться с окружающими, адекватно оценивать своё поведение и поведение других людей, избегать конфликтных ситуаций.

Средний уровень проявления ценностного отношения к здоровью характеризуется наличием отдельных знаний о сохранении и укреплении здоровья, недостаточной степенью осознания здоровья как ценности; рядом умений и навыков, выполняемых нерегулярно при отсутствии контроля со стороны родителей;

проявлением выборочного интереса к получению новых знаний, связанных с сохранением здоровья и ведением здорового образа жизни; отсутствием четкого представления о влиянии способов поведения на здоровье, трудностями в общении; недостаточной регуляцией двигательной активности; необъективностью самооценки.

Низкий уровень проявления ценностного отношения к здоровью определяется ограниченным объемом знаний о правилах ведения здорового образа жизни, о здоровье как ценности; неспособностью направить свои усилия на здоровьесбережение, нерегулярной двигательной активности; склонностью к конфликтным ситуациям; осуществлением здоровьесберегающей деятельности только под контролем взрослых [2; 7].

Так, высокий уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни показали 30% учащихся 8-х классов и достаточный уровень – 25% соответственно. Средние значения ценностного отношения к здоровому образу жизни находились в соответствующих параметрах достаточного уровня (25%). Что касается низких значений, они находились на высоком уровне и составили – 20%. Проведенное анкетирование показало, что необходимо проводить работу по развитию плодотворного отношения к здоровому образу жизни (рис. 1).

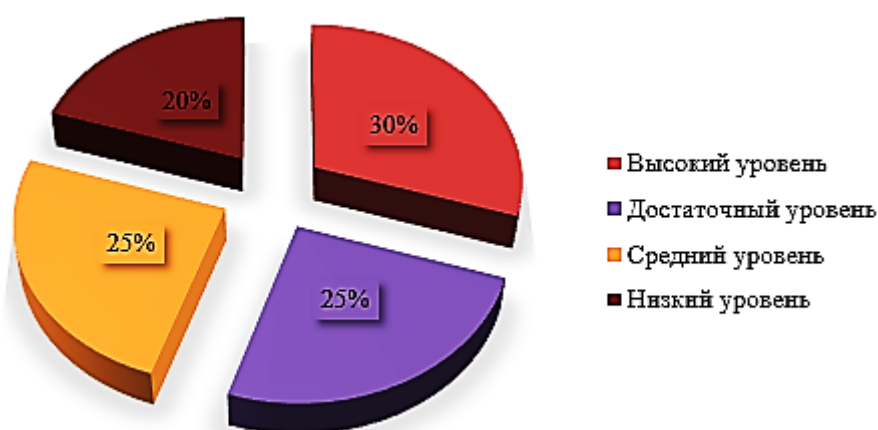


Рис. 1. Результаты анкетирования по методике М.В. Платоновой, (%)

Результаты тестирования по методике А.Б. Андреева показали высокий уровень знаний о здоровом образе жизни у 15% учащихся и достаточный уровень знаний – у 35%. Эти учащиеся имеют четкое представление о здоровом образе

жизни. Средний уровень знаний по вопросам здоровья и здорового образа жизни имели 40% учащихся. Не имеют четких представлений о данной проблеме 20% учащихся, имеющие низкие результаты тестирования, что говорит о необходимости проведения дополнительных занятий по данной теме (Рис. 2).

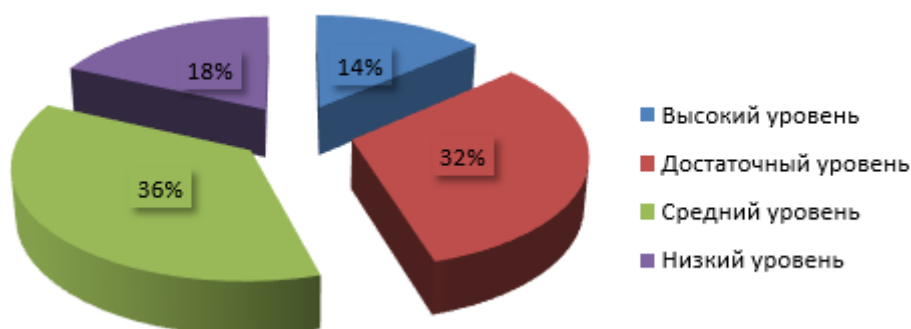


Рис. 2. Результаты тестирования по методике А.Б. Андреева (%)

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья, учащихся во время обучения в школе. Одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни подростков играют потребностно-мотивационная сфера, позволяющая ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.

Список литературы

1. Горенков Е.М. Технологические особенности совместной деятельности учителя и учащихся в дидактической системе / Е.М. Горенков – М.: Форум, 2015. – С. 20–23.
2. Ивкин М.Г. Формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ / М.Г. Ивкин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru>
3. Ключев, А.В. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. 8–9 классы. Тестовые задания / А.В. Ключев, В.А. Шакуров – М.: Легион, 2013. – 112 с.
4. Здоровый образ жизни / В.А. Пискунов, Л.П. Тупицына, М.Р. Максинаева, Т.И. Егорова, Э.В. Айриян – М.: Прометей, 2012. – С. 50–75.

5. Ценностное отношение к здоровью как психолого-педагогическая проблема [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pandia.ru>
6. Ющук Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: Учебное пособие / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич – М.: Практика, 2015. – С. 286–310.
7. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / В.Н. Яшин – М.: Флинта, 2011. – С. 90–100.
8. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. – 5-е изд. / В.Н. Яшин – М.: Флинта, 2017. – 125 с.
9. Ивкин М.Г. Формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://schoolfiles.net/1623111> (дата обращения: 12.03.2018).