

УДК 37.01

https://doi.org/10.33619/2414-2948/93/33

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

©*Калыкеева А. А.*, SPIN-код: 7457-5595, Кыргызский государственный университет
им. И. Арабаева, г. Бишкек, Кыргызстан, kalykeevaafina@mail.ru

FORMATION OF A VALUE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

©*Kalykeeva A.*, SPIN-code: 7457-5595, Arabaev Kyrgyz State University,
Bishkek, Kyrgyzstan, kalykeevaafina@mail.ru

Аннотация. В современном мире проблема сохранения и укрепления своего здоровья становится на первое место, это одна из важнейших ценностей человека, залог благополучия и долголетия. Каждый имеет возможности для укрепления своего здоровья, сохранения трудоспособности, выносливости, физической активности. Привычки здорового образа жизни необходимо пропагандировать с раннего возраста в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях. Здоровый образ жизни и ценности здоровья являются важными элементами принадлежности к обществу. Развивающие здоровый образ жизни и признающие важность здоровья являются важными членами общества, которые вносят вклад в психическое и физическое здоровье детей следующего поколения. Они являются важными членами общества, которые вносят вклад в психическое и физическое здоровье будущих поколений. В статье представлены результаты исследования по изучению ценностного отношения к здоровью школьников. В результате проведенных исследований было выявлено, что респонденты имеют хорошие показатели, так высокая личностная значимость здоровья у 50%, недостаточная значимость у 17%, низкая значимость у 33% школьников. Полученные результаты свидетельствуют, о том, что для половины исследуемых респондентов «здоровье» является одной из важнейших ценностей жизни, которой они отводят высокую ступень в иерархии условий, необходимых для счастливой жизни. Таким образом, здоровый образ жизни рассматривается как ценность, проявляющаяся в отношениях «человек – образ жизни» и раскрывающаяся посредством следующих идей: идея ценности здоровья, идея ведения здорового образа жизни, идея человека как ответственного субъекта.

Abstract. In the modern world, the problem of preserving and strengthening one's health comes first, it is one of the most important human values, a guarantee of well-being and longevity. Everyone has the opportunity to strengthen their health, preserve their ability to work, endurance, physical activity, so it is very important to start taking care of their health from an early age. Healthy lifestyle habits should be promoted from an early age in the educational process in general education institutions. A healthy lifestyle and health values are important elements of belonging to society. Those who develop a healthy lifestyle and recognize the importance of health are important members of society who contribute to the mental and physical health of children of the next generation. They are important members of society who contribute to the mental and physical health of future generations. The article presents the results of a study on the value attitude to the health of schoolchildren. The respondents showed good results, so high personal significance of health in 50% people, insufficient significance in 17% people, low significance in 33% people. The results obtained indicate that for 50% of the subjects, health is one of the most important values

of life, to which they assign a high step in the hierarchy of conditions necessary for a happy life. Thus, a healthy lifestyle is considered as a value manifested in the relationship ‘person-lifestyle’ and revealed through the following ideas: the idea of the value of health, the idea of leading a healthy lifestyle, the idea of a person as a responsible subject.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, уровень здоровья, школьники, ценность здоровья.

Keywords: healthy lifestyle, health level, schoolchildren, health value.

В настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию установок здорового образа жизни (ЗОЖ). В структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более половины приходится на образ жизни человека. По данным и зарубежных, и российских специалистов приоритетность факторов, влияющих на здоровье детей выглядит следующим образом: 50% — образ жизни; условия внешней среды; 20% — особенности организма, наследственность; 12% — условия системы здравоохранения государства [1].

Здоровье — самая ценная и важная часть жизни каждого человека, потому что тело — единственное средство взаимодействия человека с окружающим миром. Согласно Уставу всемирной организации здравоохранения: «Здоровье» — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических «дефектов». Поэтому сохранение здоровья ребенка, как представители будущего государства является главным приоритетом в системе образования [2].

ЗОЖ — это определенное поведение или поступки человека, направленные на сохранение или улучшение здоровья [3].

Укрепление ЗОЖ и его формирование — это создание системы преодоления различных рисков, которая должна быть в форме активной деятельности людей, направленная на укрепление здоровья. ЗОЖ и его компоненты: 1) создание таких условий труда, которые способствуют сохранению здоровья; 2) привлечение и создание условий для участия в культурно-массовых мероприятиях, отказ от сидячего образа жизни, различные тренинги и отказ от вредных привычек, соблюдение режима правильного питания, личной гигиены; 3) формирование отношений в трудовых, образовательных коллективах, отношение к больным людям; 4) охрана экологии и окружающей среды; 5) участие в различных мероприятиях по профилактике, которые проводятся в медицинских учреждениях.

Школы пропагандируют здоровый образ жизни, часто освещая эту тему почти на всех уроках. Чаще всего ЗОЖ популяризуется на уроках биологии, физкультуры и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), где ученики знакомятся с ценностями здорового образа жизни [4].

При этом основной задачей педагога является умение спроектировать образовательную среду ученика для осознания ценности здоровья, научить ребенка самостоятельно мыслить, сравнивать, анализировать и делать выводы, подготовить школьников к жизни, помочь им стать достойными членами современного общества. В своих исследованиях Л. М. Анпилова рассмотрела роль учителя в формировании у школьников позитивного отношения к ЗОЖ [5]. Как отмечает автор, в современных условиях нужны педагоги, способные реализовать принцип: содружество-сотрудничество-сотворчество: 1) Учитель-консультант. Учитель владеет способами деятельности, указывающими путь решения проблемы [6]; 2) Учитель-

модератор. Учитель организует деятельность, направленную на развитие способностей ученика; 3) Учитель-тьютор. Учитель осуществляет сопровождение ученика. Именно учителю принадлежит решающая роль в создании условий для формирования у школьников позитивного отношения к ЗОЖ; реализации индивидуальной траектории развития ученика в рамках социальной ориентированности мероприятий, доступных для его участия [5].

Л. М. Анпилова на своих уроках применяла текстов о здоровье для подготовки и выполнения своих упражнений. Эти тексты использовались как темы для мини-сообщений либо включения в письменные работы. Систематическое использование текстов о здоровом образе жизни формирует у учеников ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; расширяет их кругозор о продуктах здорового питания; ребята проникаются сознанием, что высшей нравственной ценностью является здоровье [7].

В своих исследованиях А. С. Башкина и другие авторы для определения ценности здоровья школьников применяли методику «Индекс отношения к здоровью» (методика С. Дерябо, В. Ясвин). Исследование проводилось в 2020–2021 учебном году на базе лицея №2 города Рыбинска. Целью методики являлось исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. Обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности. Об общих тенденциях, то у большого количества обучающихся в каждом исследуемом нами классе отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым), поскольку ученики поставили данную ценность на первый или второй ранг.

Низкая доминантность отношения к здоровью отмечена у единиц среди учащихся 4–6 классов. Разработанный авторами факультативный курс показал по установлению осознания учащимися 5-го класса лицея №2 города Рыбинска ценности здоровья до и после реализации программы факультативного курса дают противоречивые данные. Для большей части учащихся, как и раньше характерен средний уровень, характеризуют, как «частичное осознание школьниками значимости сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового стиля жизни, эпизодическое овладение практическими способностями сохранения и преумножения здоровья». При всем этом снизились характеристики и высочайшего и низкого уровня [8].

В результате проведенных исследований Э. А. Кузнецовой и другими авторами было установлено уровень компетенций обучающихся о правилах ЗОЖ. Для его реализации были изучены нормативно-правовые источники по теме исследования, методы обучения здоровому образу жизни, психолого-педагогические особенности обучающихся 6 класса, проведен анализ программы курса основ безопасности жизнедеятельности при изучении здорового образа жизни. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-педагогической литературы, педагогический эксперимент. Среди опрошенных 76% участников на контрольном эксперименте показали высокий уровень компетенций о правилах здорового образа жизни, что на 64% выше по сравнению с констатирующим экспериментом [9].

В работе В. К. Макаровой проанализированы и изучены проблемы пропаганды здорового образа жизни в образовательной среде. Анализ ответов на этот вопрос дает информацию о том, что большее число учеников знают о компонентах здорового образа жизни, можно сделать вывод о том, что полученная информация в школе или от родителей воспринимается учениками и отложилась в их сознании, но также многие ученики, целых 25% не знают обо всех компонентах здорового образа жизни [10].

В своей исследовательской работе А. Ф. Маркова провела анкетирование учеников 7 «Б» класса МБОУ СОШ №30 г. Абакан, в возрасте от 13 до 15 лет для установления уровня сформированности понятия здоровья. Диагностика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» предложена методистами Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО Г. А. Радоман, Н. А. Долбешкиной и изучает теоретические знания учащихся о здоровом образе жизни [10].

Результаты анкетирования показали, что у 21 исследуемого школьника сформирован высокий уровень знаний о ЗОЖ. У 3 школьников знания относятся к среднему уровню, т. е. у них достаточная осведомленность о ведении здорового образа жизни. Низкий уровень знаний о правилах ведении здорового образа жизни показали 5 школьников.

Анкета «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?», автором которой является В. Д. Пурин, оценивает мотивационный компонент здоровьесберегающей компетенции, а также уровень и виды помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни. По результатам данной методики было выявлено, что уровень помех в классе является средним, то есть многие ученики 7 «Б» класса, а именно 18 человек уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни. Низкий уровень помех характеризуется тем, что школьники в состоянии справиться с имеющимися незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни. С таким показателем были определены 11 человек. Учеников с высоким уровнем помех не было выявлено. Среди основных причин, мешающих вести здоровый образ жизни семиклассники в первую очередь указали на: недостаток свободного времени (10,3%), свободную продажу сигарет, алкогольных напитков и других, негативно влияющих на организм, продуктов (9,3%), а также нарушения со стороны учащихся 7 «Б» класса норм здорового образа жизни (8,9%) [10].

В работе М. П. Носкова был изучен уровень сформированности понятий ЗОЖ учащимися средней школы №1 г. Ярославля. В работе было создано 2 группы: средняя возрастная группа (группа 1), которая состояла из 30 человек в возрасте 13-15 лет, и старшекласники в возрасте 16–17 лет (группа 2) также в составе 30 человек.

Первый вопрос анкеты — надо ли вести здоровый образ жизни? Ответы распределились следующим образом: 62% учеников 1 группы и 58% из второй считают важным вести здоровый образ жизни. А на вопрос о том, придерживаются ли они сами такого образа жизни, лишь 17% учащихся 1 группы и 10% 2 группы ответили, что они ведут здоровый образ жизни. Можно отметить неблагоприятную тенденцию к уменьшению с возрастом числа подростков, считающих важным вести ЗОЖ, и, самое главное, считающих свой образ жизни здоровым. Таким образом, как положительный момент приверженности здоровому образу жизни можно отметить, что достаточно большое число школьников имеют значительную физическую нагрузку.

Из неблагоприятных факторов выделяются недостаточный сон, стрессы, курение, употребление алкоголя, неполноценное питание. Можно отметить неблагоприятную тенденцию к уменьшению с возрастом числа подростков, считающих важным вести ЗОЖ, и, самое главное, считающих свой образ жизни здоровым [11].

В результате проведенного анализа А. М. Ховалкина, И. М. Моренко было выявлено уровень здорового образа жизни учащихся с помощью методик Н. С. Гаркуша «Гармоничность жизни школьников» и «Уровень владения культурными нормами в сфере здоровья», а также с помощью анкеты «ЗОЖ для учащихся».

Анализ результатов исследования показывает слабые знания компонентов здоровья.

Изучение отношения к здоровью свидетельствует о необходимости совершенствования навыков и умений для сохранения и укрепления здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни [12].

Представляет интерес уровень осознанного и ценностного отношения к здоровью школьников. Был проведен опрос «ЗОЖ для учащихся» по методике Н. С. Гаркуша. Приняли участие ученики 6, 7 и 11 классов СШ. им. М. Орозбекова, Айтматовского района, Таласской области (Кыргызстан). Всего в работе участвовало 30 респондентов, из них: 16 (53%) мальчиков, 14 (47%) девочек. Опросник содержит 7 пунктов.

Первый пункт направлен на выявление уровня личностной значимости. Респонденты показали хорошие результаты, так, высокая личностная значимость здоровья у 50%, недостаточная значимость — у 17%, низкая значимость — 33%. Для половины исследуемых респондентов здоровье является одной из важнейших ценностей жизни, которой они отводят высокую ступень в иерархии условий, необходимых для счастливой жизни.

Второй пункт направлен на оценку роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья. Понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья присутствует у 20–67%, а 10–33% имеют недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья.

Третий пункт — оценка соответствия распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ. Больше половины учащихся имеют недостаточно адекватную оценку своего здоровья, 33% — считают информацию о здоровье интересной, а 23% — узнают информацию о том, как заботиться, о своем здоровье в школе, 33% — иногда узнают эту информацию. Только 7% — никогда не были информированы о ЗОЖ в школе.

После проведения анкетирования выяснилось, что ученики 6 и 7 классов не поняли многих заданных вопросов. Однако для старшекласников они оказались «простыми». Таким образом, полученные результаты проведенных исследований было выявлено, что чем старше были ученики, тем яснее они понимали, насколько важно вести здоровый образ жизни. Для формирования привычек здорового образа жизни ученики должны осознавать ценность здоровья. Педагогам, родителям надо улучшить воспитательную работу в данном направлении, чтобы оно выросло более здоровым.

Список литературы:

1. Бутырская Е. В., Зайцева Л. М. Педагогические аспекты формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста // Учитель и время. 2013. №8. С. 9-14.
2. Кильдиярова Р. Р., Макарова В. И., Лобанов Ю. Ф. Основы формирования здоровья детей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. 324 с.
3. Акумова Н. В., Ярмольчук В. Г. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни // Проблемы экономики и юридической практики. 2008. №4. С. 275-278.
4. Ботникова Е. А., Галиахметова Н. П., Ермакова Е. А. Физическая активность студентов-первокурсников как фактор сохранения здоровья и залог успешности в учебе // Актуальные вопросы современного медицинского образования: Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 229-232.
5. Анпилова Л. М., Ишкова И. Н., Прасолова О. В. Роль учителя в формировании у школьников позитивного отношения к ЗОЖ // Современные исследования в психологии и педагогике: Материалы всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2020. С. 8-10.

6. Азаров Ю. П. Искусство воспитывать. М.: Просвещение, 1999. 122 с.
7. Казаков И. С. Дидактические основы саморазвития информационной культуры. Сочи, 2008. 155 с.
8. Башкина А. С., Вдовина Л. Н., Носкова М. П., Смирнов М. В. Разработка и реализация авторского факультативного курса по здоровьесбережению на базе лицея №2 г. Рыбинска // Культура физическая и здоровье. 2022. №2(82). С. 148-156. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2022_2_148
9. Кузнецова Э. А., Аптрашева Н. В., Васикова А. Ф., Лизуенко М. Э. Уровень компетенций обучающихся о правилах здорового образа жизни // Современные наукоемкие технологии. 2020. №8. С. 159-163. <https://doi.org/10.17513/snt.38191>
10. Макарова В. К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде // Таврический научный обозреватель. 2016. №5-1 (10). С. 49-54.
11. Носкова М. П., Ухичева А. Е., Башкина А. С. Отношение школьников к здоровому образу жизни // World science: problems and innovations. 2020. С. 139-141.
12. Ховалкина А. М., Моренко И. М. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни школьников // Психология здоровья в образовательном процессе. 2020. С. 42-47.

References:

1. Butyrskaya, E. V., & Zaitseva, L. M. (2013). Pedagogicheskie aspekty formirovaniya tsennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni u detei starshego doshkol'nogo vozrasta. *Uchitel' i vremya*, (8), 9-14. (in Russian).
2. Kil'diyarova, R. R., Makarova, V. I., & Lobanov, Yu. F. (2013). *Osnovy formirovaniya zdorov'ya detei*. Moscow. (in Russian).
3. Akumova, N. V., & Yarmol'chuk, V. G. (2008). Uroven' zhizni lichnosti na osnove zdorovogo obraza zhizni. *Problemy ekonomiki i yuridicheskoi praktiki*, (4), 275-278. (in Russian).
4. Botnikova, E. A., Galiakhmetova, N. P., & Ermakova, E. A. (2020). Fizicheskaya aktivnost' studentov-pervokursnikov kak faktor sokhraneniya zdorov'ya i zalog uspehnosti v uchebe. In *Aktual'nye voprosy sovremennogo meditsinskogo obrazovaniya* (pp. 229-232). (in Russian).
5. Anpilova, L. M., Ishkova, I. N., & Prasolova, O. V. (2020). Rol' uchitelya v fomirovanii u shkol'nikov pozitivnogo otnosheniya k ZOZh. In *Sovremennye issledovaniya v psikhologii i pedagogike, Saratov*, 8-10. (in Russian).
6. Azarov, Yu. P. (1999). *Iskusstvo vospityvat'*. Moscow. (in Russian).
7. Kazakov, I. S. (2008). *Didakticheskie osnovy samorazvitiya informatsionnoi kul'tury*. Sochi. (in Russian).
8. Bashkina, A. S., Vdovina, L. N., Noskova, M. P., & Smirnov, M. V. Razrabotka i realizatsiya avtorskogo fakul'tativnogo kursa po zdorov'esberezheniyu na baze litseya №2 g. Rybinska. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, (2), 148-156. (in Russian). https://doi.org/10.47438/1999-3455_2022_2_148
9. Kuznetsova, E. A., Aprasheva, N. V., Vasikova, A. F., & Lizunenko, M. E. (2020). Uroven' kompetentsii obuchayushchikhsya o pravilakh zdorovogo obraza zhizni. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, (8), 159-163. (in Russian). <https://doi.org/10.17513/snt.38191>
10. Makarova, V. K. (2016). Propaganda zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'noi srede. *Tavrisheskii nauchnyi obozrevatel'*, (5-1 (10)), 49-54. (in Russian).
11. Noskova, M. P., Ukhicheva, A. E., & Bashkina, A. S. (2020). Otnoshenie shkol'nikov k zdorovomu obrazu zhizni. In *World science: problems and innovations* (pp. 139-141). (in Russian).

12. Khovalkina, A. M., & Morenko, I. M. (2020). Otnoshenie k zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni shkol'nikov. In *Psikhologiya zdorov'ya v obrazovatel'nom protsesse* (pp. 42-47). (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 06.07.2023 г.*

*Принята к публикации
14.07.2023 г.*

Ссылка для цитирования:

Калыкеева А. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся средней школы // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №8. С. 288-294. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/93/33>

Cite as (APA):

Kalykeeva, A. (2023). Formation of a Value Attitude to a Healthy Lifestyle Among Secondary School Students. *Bulletin of Science and Practice*, 9(8), 288-294. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/93/33>