

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ  
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАЗИИ № 6 Г. БРЕСТА**  
**Ю.Н. Новик<sup>1</sup>, Н.В. Орлова<sup>2</sup>, О.В. Крыловский<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Гимназия №6 г. Бреста, Беларусь, siabr1@yandex.ru

<sup>2</sup>Брестский государственный технический университет, natali.orl2012@yandex.ru

<sup>3</sup>Брестская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва,  
Беларусь, kryloleq@yandex.ru

**Введение.** Проблема поиска новых технологий учебного процесса по физическому воспитанию школьников и обучение их здоровому образу жизни на основе современных методических принципов является актуальной проблемой науки и практики. Изменение социокультурной ситуации в стране порождает потребность в таких качествах личности, как ответственность, самостоятельность, инициативность и ведение здорового образа жизни.

В общеобразовательных заведениях системы среднего образования Республики Беларусь отмечается высокая заболеваемость школьников. У 27–38% из них обнаруживается ослабленное здоровье, слабая физическая подготовка. Число учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, на протяжении последних лет колеблется в пределах 40–47% [1].

В связи с этим, ориентация учащихся на здоровый образ жизни предполагает выполнение комплекса мероприятий, направленных на укрепление здоровья и поиска новых технологий учебного процесса по физическому воспитанию.

Исходя из вышеизложенного, нами было проведено педагогическое исследование, которое указало на основные направления ориентации учащихся старших классов гимназии №6 г. Бреста на здоровый образ жизни.

**Методы исследования:** методы сбора и анализа текущей информации (анкетирование, контроль, педагогическое наблюдение, интервью, беседа); методы получения и анализа ретроспективной информации; методы математической обработки результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Среди причин, побуждающих старшеклассников заботиться о здоровье, первое место занимает “ухудшение здоровья” – 26,4%, второе “осознание необходимости этого” – 18,4%, а затем следуют другие факторы.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни респондентов. Среди тех, кто оценивает свое здоровье как хорошее, в два раза больше регулярно выполняющих утреннюю гимнастику (16,4%), чем среди удовлетворительно оценивающих его (7,2%) и почти в три раза больше, чем в группе с плохой самооценкой (5,7%). Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности, осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья. Так, если лица с хорошей самооценкой здоровья в 52,5% случаев считают, что “состояние здоровья человека, прежде всего, зависит от него самого”, то лица с удовлетворительной и плохой самооценкой – соответственно в 35,5 и 37,3%.

В соответствии с этим имеет смысл выделить два типа ориентации (отношений) к здоровью:

1) в охране здоровья ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно на “себя”;

2) преимущественно “вовне”, когда усилиям человека отводится второстепенная роль.

К первому типу относятся в основном лица с хорошей самооценкой здоровья. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Изучение ценностных ориентаций старших школьников на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы.

Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у старшеклассников оценку огромного значения (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные

способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа “преимущественных ценностей” (от 63 до 66%) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование “противоречивых” за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа “частными”, так как ее содержанию старшеклассники придают небольшое значение (от 17 до 28%) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Полученные данные дают основания к суждению о наличии противоречия между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе профессионального здоровья.

При рассмотрении соотношений общей и физической культуры старшеклассников ответы опрашиваемых (респондентов) на вопрос “Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?” выявили, что 21,9% считают это возможным, а 51% отрицают такую взаимосвязь, 27,9% – затрудняются в определении своей позиции. Таким образом, менее половины учащихся старших классов имеют определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Менее четверти старших школьников приобщено к регулярной физкультурно–спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками.

Старшеклассники выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% учащихся, загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентами; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебными и домашними обязанностями – 7,9%. В то же время, напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, – существенный фактор возникновения астенических состояний школьников.

Что пробуждает старшеклассников поддерживать свое физическое состояние? Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение” (68,1% опрошенных) и “получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус” (44,5% опрошенных). Очевидно, что в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных и рекреативных эффектов.

Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних школьников (4,5% девушек и 8% юношей). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности, еще не получили должной оценки у старшеклассников (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния имеются отличия среди девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании “внешних” форм – пропорции телосложения – 27%, соотношение роста и массы тела – 54%, особенности фигуры; у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры – 61,2%, пропорций телосложения – 50%, физических качеств – 32–47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства учащихся старших классов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства – самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка – очень редко используются старшеклассниками, а наличие в арсенале средств регулирования физического

состояния – табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства учащихся.

Во внеучебной деятельности физкультурно–спортивная активность школьников низка. Не участвуют в ней 60% девушек и 46% юношей. В спортивных секциях и факультативах гимназии задействовано лишь 36,5% девушек и 45,6% юношей, а в сборных командах по видам спорта участвуют, соответственно, 3,5% и 8,4%.

Девушки предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия в спортивных секциях (менее часа), но достаточно регулярные. Юношам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые реже.

Основным источником информации здорового образа жизни учащиеся считают:

- теоретические и практические занятия по физическому воспитанию (38–51%);
- влияние средств массовой информации: газет, теле– и радиорепортажей (25–44%)
- специальная литература и посещение спортивных зрелищ (14–23%).

В качестве значимой старшекласники выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, инновационных оздоровительных технологий (в частности: аэробики, фитнеса, пилатеса и т.д.), а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливания, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Повышенный интерес старшекласников к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально–биологических функций молодежи – репродуктивную.

**Выводы.** Таким образом, анализ полученной информации свидетельствует о своеобразной структуре знаний старшекласников, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи.

### **Литература:**

1. Материалы V Международной научно–практической конференции./ Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе.– Минск., УО БГПУ им. Максима Танка, 2006.