

УДК 372.2**Формирование у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности****Даниленко Оксана Валерьевна**

Кандидат педагогических наук, доцент,
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал),
Оренбургский государственный университет,
462403, Российская Федерация, Орск, пр. Мира, 15а;
e-mail: ok-danilenko@yandex.ru

Корнева Ирина Николаевна

Кандидат медицинских наук, доцент,
Оренбургский государственный педагогический университет,
460000, Российская Федерация, Оренбург, ул. Советская, 19;
e-mail: ira-orsk@mail.ru

Аннотация

В статье представлены данные по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности. На протяжении уже более чем двадцатилетнего периода сохраняется тенденция снижения показателей здоровья детей, подростков и учащейся молодежи, проявляющаяся в ухудшении как соматического, так и нервно-психического здоровья, снижении их физиологических показателей, функциональных резервов и адаптационных возможностей. В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности любого образовательного учреждения. Целью исследования был анализ теоретических основ и организация экспериментальной работы по формированию у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности. В статье дан подробный анализ ситуации по исследованию уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения. Разработана программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у школьников. Формирование установки обучающихся среднего звена на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности эффективно при реализации следующих педагогических условий: организация комплексной просветительской, обучающей, воспитательной деятельности, направленной на повышение информированности учащихся о здоровом образе жизни; использование разнообразных форм и методов формирования у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Для цитирования в научных исследованиях

Даниленко О.В., Корнева И.Н. Формирование у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 2А. С. 172-182.

Ключевые слова

Педагогические условия формирования культуры, безопасный и здоровый образ жизни, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, уроки ОБЖ.

Введение

Среди множества проблем современности особенно актуальной остается проблема развития у детей школьного возраста культуры здорового и безопасного образа жизни.

На протяжении уже более чем двадцатилетнего периода сохраняется тенденция снижения показателей здоровья детей, подростков и учащейся молодежи, проявляющаяся в ухудшении как соматического, так и нервно-психического здоровья, снижении их физиологических показателей, функциональных резервов и адаптационных возможностей.

Основы здорового образа жизни индивида закладываются и формируются с детства, интенсивно расширяются и углубляются в юношеские годы и, оформляясь в культурные навыки, закрепляются в жизни навсегда. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения [Авдулова, 2019].

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности любого образовательного учреждения.

В школе рекомендации по здоровому образу жизни часто преподносят в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у обучающихся положительных реакций, а сами педагоги редко придерживаются декларируемых правил. Для обучающихся школы, среднего и старшего звена, чаще всего теряется значение такой мотивации, как самосохранение [Зайнулабидов, 2017]. Здоровье и сила нередко лишают их необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за свой организм. Им кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибочное мнение. Поэтому, как раз в этом возрасте наблюдаются примеры рискованного и саморазрушающего поведения.

В возрасте от 12 лет совершаются опасные для здоровья и жизни действия обучающихся: курение, пьянство, эксперименты с наркотическими средствами. Но в то же время в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к обучению. Воспитание у обучающихся навыков здорового образа жизни может позволить достигнуть главной цели – формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, а это идет через знания.

Целью исследования был анализ теоретических основ и организация экспериментальной работы по формированию у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Основная часть

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасаева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г.

Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Пошгарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Культура здоровья – это составная часть общей культуры человека. Данное понятие можно рассматривать в широком и узком смысле. В широком смысле культура здоровья – это совокупность ценностей и норм человека относительно своего здоровья, помогающая ему сохранить свое здоровье благодаря укреплению своего здоровья и профилактике заболеваний [Орехова, 2019].

В узком смысле культуры здоровья – это определенный порядок действий, направленный на здоровьесбережение и укрепление состояния здоровья.

Как и любой термин, понятие «культура здоровья» рассматривалось разными учеными. Все понятия отличаются друг от друга, но их объединяет тот факт, что все они основаны на личном отношении индивида к состоянию своего здоровья, подразумевают ведение здорового образа жизни и знание основ профилактики.

Культуру здоровья как определенную систему знаний и умений можно диагностировать по определенным критериям:

- система знаний о здоровом образе жизни и профилактических мероприятиях, способствующих укреплению здоровья;
- потребность в получении дополнительной информации по теме здорового образа жизни;
- наличие потребности вести здоровый образ жизни;
- участие в общеоздоровительных мероприятиях и мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- применение знаний о здоровом образе жизни в повседневной деятельности;
- обмен знаниями о здоровом образе жизни с товарищами;
- присутствие в повседневной жизни двигательной активности на постоянной основе;
- соблюдение режима сна и бодрствования.
- наличие в повседневной жизни разнопланового досуга [Суворова, 2019].

Поскольку, согласно программному содержанию, раздел о здоровом образе жизни в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» занимает небольшое количество часов, задача педагога – добиться не просто фрагментарного усвоения знаний, а выработку у обучающихся практических умений и установок, направленных на сохранение своего здоровья. В этом случае можно утверждать, что у обучающихся заложены основы формирования культуры здоровья.

Для достижения цели исследования был проведен эксперимент на базе муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №23 г. Орска» в восьмых классах.

Для того, чтобы выявить сформированный уровень культуры здорового и безопасного образа жизни у школьников мы использовали следующие методики:

1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)
2. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)
3. Методика «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша)
4. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо и В. Ясвина).

Проведенный констатирующий этап исследования выявил, что высокий уровень культуры здоровья характерен менее чем для 20% учащихся. В контрольном классе процент школьников

с высоким уровнем культуры здоровья составляет всего 16% от общего числа учащихся, а в экспериментальном классе процент таких учащихся составляет всего 15,4%. Данный уровень означает, что обучающиеся имеют знания о здоровом образе жизни, категория «здоровья» входит в состав базовых ценностей для этих учеников, они умеют и применяют знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности, что выражается в соблюдении режима сна и отдыха, в организации рационального питания, организации досуговой деятельности. Ребята с высоким уровнем культуры здоровья творчески активны, им интересны различные направления внеучебной деятельности. Они с желанием участвуют в школьных и городских мероприятия, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Примерно такой же составляет процент учащихся на констатирующем этапе эксперимента, для которых характерен средний уровень культуры здоровья. В контрольном классе процент школьников со средним уровнем культуры здоровья составляет 24% от общего числа учащихся, а в экспериментальном классе процент таких учащихся составляет всего 19,2%. Данный уровень означает, что ребята владеют минимальными основными знаниями о здоровом образе жизни, но при этом не имеют потребность расширять и углублять полученные знания. Применяют знания о здоровом образе жизни лишь в рамках имеющихся знаний. По требованию педагога принимают участие в различных школьных мероприятиях, исследовательская деятельность не вызывает у них энтузиазма.

Более всего в процентном отношении, как в экспериментальном, так и контрольном классе составляют учащиеся с низким уровнем культуры здоровья. В контрольном классе процент школьников с низким уровнем культуры здоровья составляет 60% от общего числа учащихся, а в экспериментальном классе процент таких учащихся составляет 65%. Данные дети не относятся к здоровью как к ценности, некоторые из них уже пробовали вредные привычки. Культурные нормы в области здоровья они не считают необходимым соблюдать.

Формирующий этап стал логическим продолжением констатирующего этапа эксперимента.

Задачи формирующего этапа:

- разработать программу работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности;
- формировать ответственное отношение к собственному здоровью, способствующие мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- апробировать разработанный цикл уроков по основам безопасности жизнедеятельности.

Для успешной реализации вышеперечисленных задач в организации процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности в экспериментальном классе применялись разнообразные формы уроков, которые включали в себя: лекции; беседы; игры; дискуссии; практикумы.

При разработке уроков мы учитывали следующее: объем фактических знаний обучающихся; сформированность умений, необходимых для самостоятельной работы (умение планировать и распределять во времени работу, пользоваться справочным материалом; сформированность действий самооценки и самоконтроля); уровень интеллектуального развития; тип внимания, памяти, темперамента.

В таблице 1 представлено Тематическое планирование уроков ОБЖ в экспериментальном классе на формирующем этапе эксперимента.

После проведенной работы был организован контрольный эксперимент. Контрольный этап эксперимента проводился с использованием методик констатирующего этапа.

Приведем результаты некоторых методик исследования. На рисунке 1 представлены

результаты по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) на констатирующем этапе эксперимента, а на рисунке 2 – контрольном этапе.

Таблица 1 - Тематическое планирование уроков ОБЖ в экспериментальном классе на формирующем этапе эксперимента

Тема урока	Форма урока	Предметные УУД
Здоровье как основная ценность человека	Беседа	Знать правила здорового образа жизни и постоянно их придерживаться. Формировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни, в том, что каждый человек ответствен за свое здоровье и благополучие.
Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовная и социальная сущность.	Лекция	Знать составляющие компоненты здоровья Знать факторы, оказывающие влияние на здоровье.
Репродуктивное здоровье-составляющее здоровье человека и общества	Лекция	Иметь представление о важности репродуктивного здоровья как основной составляющей здоровья человека. организовывать постоянную работу по самосовершенствованию
Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	Практикум	Изучение и закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обобщение единичных новых и имеющихся знаний в систему. Активизация использования полученных знаний.
Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	Дискуссия	Самоопределение личного отношения к нормам ЗОЖ и профилактике наиболее опасных неинфекционных заболеваний.
Вредные привычки и их влияние на здоровье	Игра	Сформировать убеждение в том, что индивидуальная система безопасного и здорового образа жизни исключает табакокурение и употребление психоактивных веществ. Организовать постоянную работу по самосовершенствованию, чтобы никогда не попадать в зависимость от психоактивных веществ.
Профилактика вредных привычек	Беседа	Сформировать убеждение в том, что профилактику вредных привычек нужно начинать с профилактики первой пробы. Организовать постоянную работу по самосовершенствованию, чтобы никогда не попадать в зависимость от психоактивных веществ.
Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	Практикум	Овладение учащимися основами здорового образа жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; умениями вести здоровый образ жизни. Овладение навыками общей культуры в области безопасности жизнедеятельности

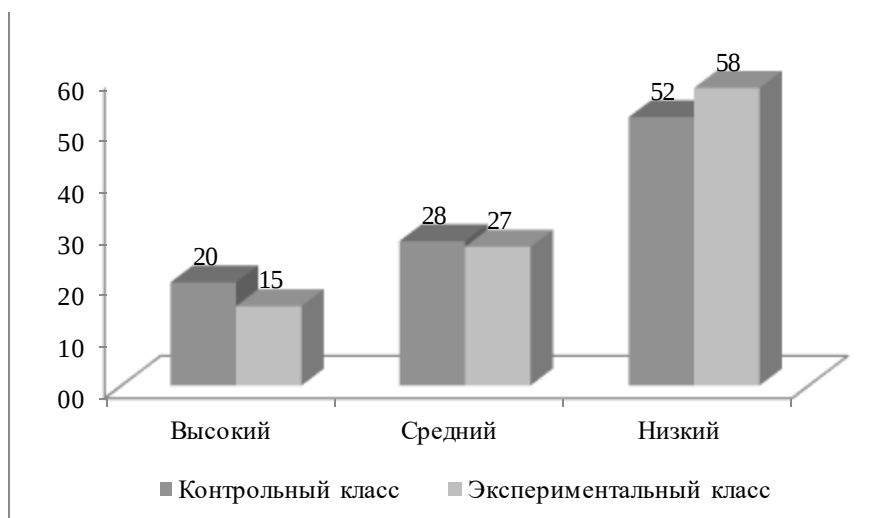


Рисунок 1 - Процентное соотношение результатов диагностики по методике «Гармоничность образа жизни школьников» в контрольном и экспериментальном классах

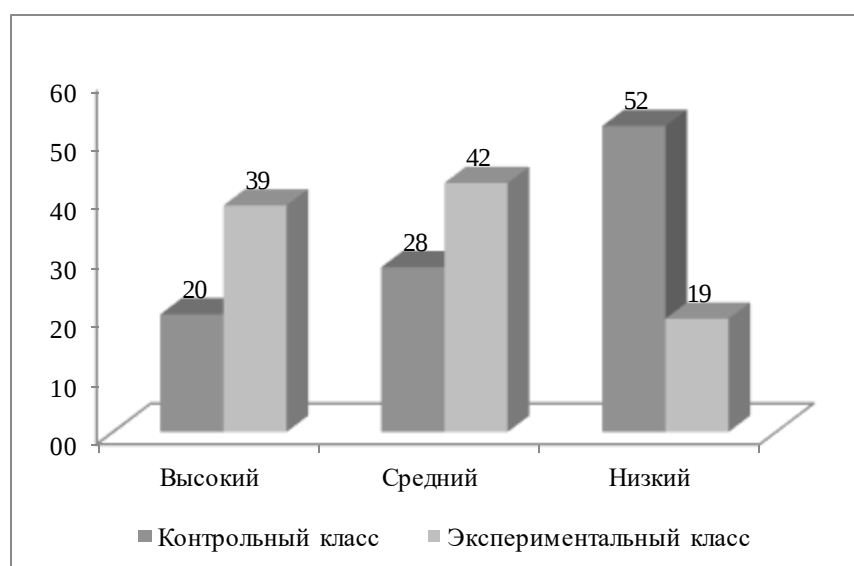


Рисунок 2 - Процентное соотношение результатов диагностики по методике «Гармоничность образа жизни школьников» в контрольном и экспериментальном классах на контрольном этапе эксперимента

Полученные данные показывают, что в экспериментальном классе ситуация значительно улучшилась. Из рисунка мы видим, что всего лишь у 19, 23% учащихся экспериментального класса – низкий уровень гармоничности образа жизни. У 42,3% школьников экспериментального класса средний уровень гармоничного образа жизни. На констатирующем этапе эксперимента процент таких школьников составлял 26,9%. Также значительно возрос процент школьников, которые самостоятельно и целенаправленно овладевают практическими навыками сохранения и преумножения здоровья (38, 5%).

Для того, чтобы проанализировать ценностные установки и жизненные приоритеты школьников по вопросам здоровья была проведена методика изучения «Индекс отношения к

здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин) на констатирующем этапе (рисунок 3,4) и контрольном этапе (рисунок 5,6).

Общая шкала на рисунках 3 и 4 показывает, что у 8% школьников контрольного класса и 7,7% школьников экспериментального класса существует высоко сформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни. У остальных учащихся ценность «здоровье и здоровый образ жизни» не занимала 1 и 2 рейтинга, следовательно, эти учащиеся находятся в «зоне риска», отношение к здоровью у испытуемых сформировано плохо: есть вероятность того, что они не будут вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.



Рисунок 3 - Значимость жизненных ценностей для учащихся контрольного класса



Рисунок 4 - Значимость жизненных ценностей для учащихся экспериментального класса

Общая шкала на рисунках 5 и 6 показывает, что ценность «здоровье и здоровый образ жизни» не занимает по-прежнему в контрольном классе лидирующего положения. Однако, в экспериментальном классе удельный вес данной ценности возрос и встал на один уровень с общением, что очень обусловлено подростковым возрастом. Мы на контрольном этапе

эксперимента можем с большей вероятностью утверждать, что дети экспериментального класса будут вести здоровый образ жизни.

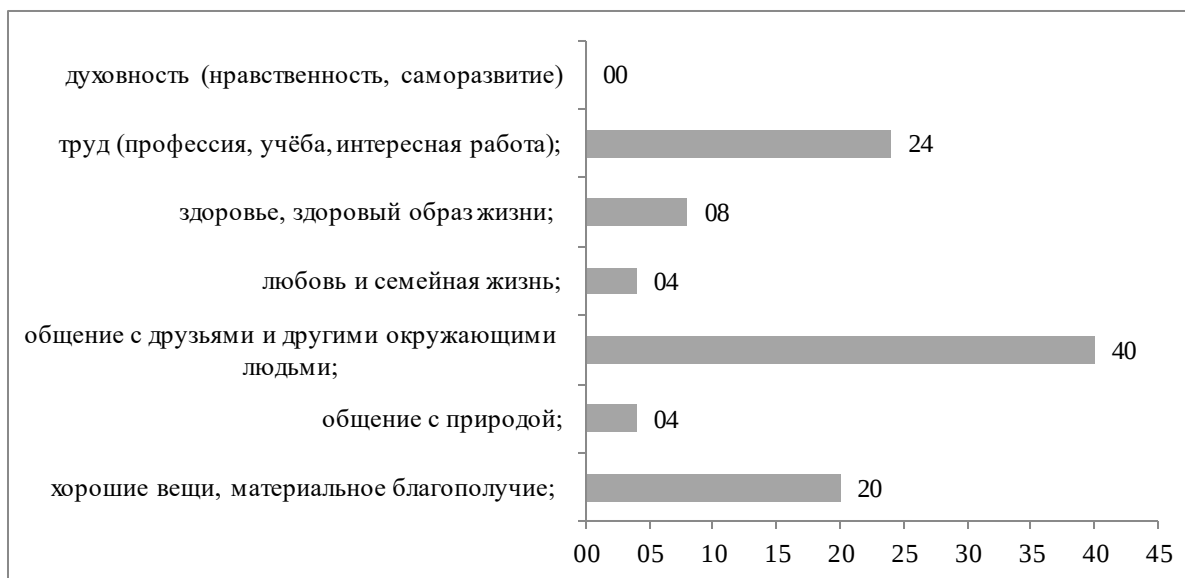


Рисунок 5 - Значимость жизненных ценностей для учащихся контрольного класса на контрольном этапе эксперимента



Рисунок 6 - Значимость жизненных ценностей для учащихся экспериментального класса на контрольном этапе эксперимента

Результаты контрольного этапа эксперимента показали, что у школьников экспериментального класса отмечился положительная динамика в соотношении уровней воспитанности культуры здоровья. Это было достигнуто благодаря соблюдению следующих педагогических условий:

- организации комплексной просветительской, обучающей, воспитательной деятельности, направленной на повышение информированности учащихся о здоровом образе жизни;

- использовании разнообразных форм и методов формирования у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Заключение

Главным результатом контрольного этапа эксперимента мы считаем снижение процента школьников экспериментального класса с низким уровнем культуры здоровья с 65,4% до 15,4%. При этом было отмечено, что у школьников экспериментального с низким уровнем культуры здоровья не сформирована пока мотивация к сохранению своего здоровья, но уже они владеют элементарными знаниями, позволяющими беречь и укреплять здоровье. Сформирована пока мотивация к сохранению своего здоровья, но уже они владеют элементарными знаниями, позволяющими беречь и укреплять здоровье.

Формирование установки обучающихся среднего звена на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности будет эффективным при реализации следующих педагогических условий: организация комплексной просветительской, обучающей, воспитательной деятельности, направленной на повышение информированности учащихся о здоровом образе жизни; использование разнообразных форм и методов формирования у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Библиография

1. Абаскалова Н.П. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Новосибирск, 2017. 157 с.
2. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста. М.: Юрайт, 2019. 394 с.
3. Бриленок Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся. Саратов, 2019. 290 с.
4. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: Академия, 2019. С. 24.
5. Зайнулабидов Б.М. Добровольчество как фактор воспитания старшеклассников // Фундаментальные исследования. 2017. № 2-15. С. 45-51.
6. Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке. Белгород, 2017. 136 с.
7. Орехова Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе. М.: ФЛИНТА, 2019. 355 с.
8. Смирнов А.Т. Основы здорового образа жизни. 5-11 классы (комплект из 9 демонстрационных таблиц). М.: Просвещение, 2013. 843 с.
9. Сократов Н.В. Воспитание культуры здоровья у детей и подростков. Оренбург, 2016. 299 с.
10. Суворова Г.М. Психологические основы безопасности. М.: Юрайт, 2019. 183 с.
11. Тюмасева З.И. Критерии и показатели психолого-оздоровительной оценки безопасности и здоровьесбережения образовательной среды в системе «вуз-школа» // Фундаментальные исследования. 2018. № 8. С. 158-167.

Formation of a culture of healthy and safe lifestyle among schoolchildren during life safety lessons

Oksana V. Danilenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Orsk Institute of Humanities and Technology (Branch),
Orenburg State University,
462403, 15a, Mira ave., Orsk, Russian Federation;
e-mail: ok-danilenko@yandex.ru

Irina N. Korneva

PhD in Medicine,
Associate Professor,
Orenburg State Pedagogical University,
460000, 19, Sovetskaya str., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: ira-orsk@mail.ru

Abstract

The article presents data on the formation of a culture of healthy and safe lifestyle among students in the lessons of the basics of life safety. For more than twenty years, there has been a continuing downward trend in the health indicators of children, adolescents and students, manifested in the deterioration of both somatic and neuropsychic health, a decrease in their physiological indicators, functional reserves and adaptive capabilities. In accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard for basic general education, the formation of a culture of healthy and safe lifestyle for students is a priority for the activities of any educational institution. The purpose of the study was to analyze the theoretical foundations and organize experimental work on developing a culture of healthy and safe lifestyle among schoolchildren during life safety lessons. The article provides a detailed analysis of the situation to study the level of formation of a healthy and safe lifestyle culture among the younger generation. A program has been developed to develop a culture of healthy and safe lifestyle among schoolchildren. Forming the attitude of middle-level students towards a healthy lifestyle in lessons on the basics of life safety is effective when implementing the following pedagogical conditions: organizing comprehensive educational, training, educational activities aimed at increasing students' awareness of a healthy lifestyle; the use of various forms and methods of developing a culture of healthy and safe lifestyle in schoolchildren during lessons on the basics of life safety.

For citation

Danilenko O.V., Korneva I.N. (2024) Formirovanie u shkol'nikov kul'tury zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni na urokakh osnov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti [Formation of a culture of healthy and safe lifestyle among schoolchildren during life safety lessons]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (2A), pp. 172-182.

Keywords

Pedagogical conditions for the formation of culture, safe and healthy lifestyle, healthy lifestyle, healthy lifestyle culture, life safety lessons.

References

1. Abaskalova N.P. (2017) *Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii* [Health-saving pedagogical technologies]. Novosibirsk.
2. Avdulova T.P. (2019) *Psikhologiya podrostkovogo vozrasta* [Psychology of adolescence]. Moscow: Yurait Publ.
3. Brilenok N.B. (2019) *Pedagogicheskoe soprovozhdenie stanovleniya zdorovogo obraza zhizni u obuchayushchikhsya* [Pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle among students]. Saratov.
4. Irkhin V.N., Irkhina I.V. (2017) *Zdorov'eorientirovannaya deyatel'nost' uchitelya na uroke* [Health-oriented activities of the teacher in the classroom]. Belgorod.
5. Orekhova T.F. (2019) *Organizatsiya zdorov'etvoryashchego obrazovaniya v sovremennoi shkole* [Organization of health education in a modern school]. Moscow: FLINTA Publ.

6. Smimov A.T. (2013) *Osnovy zdorovogo obraza zhizni. 5-11 klassy (komplekt iz 9 demonstratsionnykh tablits)* [Basics of a healthy lifestyle. Grades 5-11 (set of 9 demonstration tables)]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
7. Sokratov N.V. (2016) *Vospitanie kul'tury zdorov'ya u detei i podrostkov* [Fostering a culture of health in children and adolescents]. Orenburg.
8. Suvorova G.M. (2019) *Psikhologicheskie osnovy bezopasnosti* [Psychological foundations of safety]. Moscow: Yurait Publ.
9. Tyumaseva Z.I. (2018) Kriterii i pokazateli psikhologo-ozdorovitel'noi otsenki bezopasnosti i zdorov'esberezheniya obrazovatel'noi sredy v sisteme «vuz-shkola» [Criteria and indicators of psychological and health assessment of the safety and health of the educational environment in the university-school system]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental Research], 8, pp. 158-167.
10. Vasil'eva O.S. (2019) *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki* [Psychology of human health: standards, ideas, attitudes]. Moscow: Akademiya Publ.
11. Zainulabidov B.M. (2017) Dobrovol'chestvo kak faktor vospitaniya starsheklassnikov [Volunteering as a factor in the education of high school students]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental Research], 2-15, pp. 45-51.