

- American Psychologist. 2015. Vol. 70, no. 4. Pp.311-321. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0038658>. – Date of access: 10.11.2023.
3. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) / Д. А. Лэйн// Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. — СПб. : Питер, 2001. — 345 с.

УДК 159.923.2

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СЛУШАТЕЛЕЙ-ПЕДАГОГОВ

Е. В. Гапанович-Кайдалова, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель (Республика Беларусь), e-mail: nickolaygap@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрыты сущность здорового образа жизни и его составляющих, подчеркнута важность понимания ценности здоровья и принципов его поддержания для современного педагога, представлены результаты эмпирического исследования представлений и отношения к здоровому образу жизни слушателей-педагогов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, жизненные ценности, формирование здорового образа жизни, слушатели переподготовки.

PEDAGOGICAL STUDENTS' REPRESENTATIONS AND THEIR ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE

E. V. Gapanovich-Kaidalova, Francisk Skorina Gomel State University, Gomel (Republik of Belarus), e-mail: nickolaygap@yandex.ru

Abstract. the article reveals the essence of a healthy lifestyle and its components, highlights the importance of understanding the value of health and the principles of its maintenance for a modern teacher, presents the results of an empirical study of the pedagogical students' representations and their attitude to a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, health, life values, formation of a healthy lifestyle, retraining students.

В психолого-педагогической литературе здоровый образ жизни определяется как «типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций» [1, с. 67]. Он выражает ориентированность личности на формирование, сохранение, укрепление индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни реализуется на уровне индивида, группы и общества, причем эти уровни тесно связаны между собой.

В целом ряде исследований здоровый образ жизни рассматривается в качестве предпосылки для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности (Ю. В. Валентик, Д. А. Изуткин, А. В. Мартыненко, В. А. Полесский и др.).

Традиционно к основным составляющим ЗОЖ относят: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающую среду (безопасную и благоприятную для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье); отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя; здоровое питание (умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов); движения (физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей); личную и общественную гигиену (совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи); закаливание.

В Республике Беларусь большое внимание уделяется вопросам формирования здорового образа жизни, в частности, в период с 2021 по 2025 год реализуются межотраслевые государственные программы, пропагандирующие здоровый образ жизни среди населения («Здоровье народа и демографическая безопасность», «Физическая культура и спорт»), проводятся многочисленные информационно-образовательные и пропагандистские мероприятия по проблемам здорового образа жизни среди детей и молодежи.

В последние годы приобретает актуальность проблема здоровьесбережения населения, особенно представителей подрастающего поколения. Медики, психологи, педагоги, социологи, культурологи занимаются изучением таких ее аспектов, как укрепление здоровья населения через изменение образа жизни, оздоровление, борьба с вредными привычками, формирование ценностного отношения к себе и своему здоровью (О. С. Васильева, Г. К. Зайцев, З. И. Колычева, В. А. Магин, Н. Н. Малярчук, С. О. Омельченко, А. Н. Разумов, О. Л. Трещева и др.).

В современных исследованиях отмечается значительное ухудшение здоровья детей и молодежи, широкое распространение в молодежной среде алкоголизма, табакокурения, наркомании, токсикомании (С. В. Агеева, Л. Н. Башкова, С. К. Зарецкая, А. С. Колесов, А. Г. Комков, О. Л. Лойко, Ю. В. Наumenко и др.). Следовательно, возрастает значение роли педагогов в решении вопросов здоровьесбережения учащихся, в формировании у учащейся молодежи ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Акцентирующие внимание на работе педагогов с учащимися валеологические аспекты здоровьесбережения тесно связаны ортобиотическими, предполагающими его рассмотрение как сознательно осуществляемой деятельности по сохранению собственного здоровья (Б. С. Братусь, А. М. Козин, Г. Н. Сериков, Е. И. Торохова, Л. Г. Уляева и др.).

Формирование ЗОЖ осуществляется на социальном, инфраструктурном и личностном уровнях [2]. Социальный включает пропаганду и информационно-просветительскую работу. Инфраструктурный уровень предполагает создание определенных условий в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), наличие профилактических учреждений, проведение экологического контроля. Личностный уровень представлен системой ценностных ориентиров человека, предполагает ценностное отношение к здоровью и стандартизации на этой основе бытового уклада. На наш взгляд, именно осознание обучающимися ценности своего здоровья, понимание необходимости его поддержания и укрепления, активное и деятельное стремление к достижению этой цели должно являться итогом работы педагогов по формированию здорового образа жизни. Достижению этой цели, безусловно, в немалой степени способству-

ет убежденность самих педагогов в необходимости соблюдения принципов ЗОЖ, их ценностное отношение к своему здоровью. Следовательно, нельзя не согласиться с тем, что «для полноценной жизни и профессиональной деятельности человеку необходимо заниматься сохранением всех компонентов индивидуального здоровья, соблюдая здоровый образ жизни, рационально организуя свою профессиональную (учебную) деятельность и применяя здоровьесберегающие технологии не только (и не столько) по отношению к окружающим, но и по отношению к самому себе» [3, с. 30].

Цель исследования – выявить представления и отношение к здоровому образу жизни у слушателей переподготовки педагогических специальностей.

В качестве респондентов выступили слушатели переподготовки Института дополнительного образования УО «ГГУ имени Ф. Скорины» специальностей «Практическая психология» очной (вечерней) форм получения образования и «Интегрированное обучение и воспитание в школьном образовании» заочной формы получения образования. Средний возраст респондентов – 34,5 лет, все имеют высшее образование.

Методы исследования: анкетирование, беседа. Предлагаемая испытуемым анкета содержала вопросы, направленные на выявление их представлений о сущности здорового образа жизни, оценки состояния их здоровья, его значимости в сравнении с другими жизненными ценностями. Также выяснялось, ведут ли респонденты здоровый образ жизни, выявлялись причины, препятствующие соблюдению его принципов. В ходе беседы уточнялись и дополнялись полученные данные.

При статистической обработке данных применялся критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера.

Результаты исследования.

Слушатели переподготовки распределили по значимости жизненные ценности следующим образом: здоровье; семья, дети (по 81 %); саморазвитие, личностный рост (72 %); самореализация в профессии, материальное благополучие (по 55,6 %); хобби (39 %); друзья, общение (31 %); духовность (3 %).

Применение критерия ϕ^* – угловое преобразование Фишера позволяет констатировать наличие статистически достоверных различий между количеством испытуемых, для которых приори-

тетными ценностями являются здоровье; семья, дети, и количеством респондентов с преобладанием значимости материального благополучия; самореализации в профессии ($\phi^*=2,316$, $p<0,01$). В беседе слушатели отметили, что воспринимают здоровье как необходимое условие для полноценной жизни, самореализации во всех ее сферах (семья, личностный и профессиональный рост, общение). При этом многие респонденты указали, что ситуация с COVID-19, перенесенное ими или близкими заболевание заставили более серьезно относиться к своему здоровью и его сохранению.

Большинство респондентов удовлетворены состоянием собственного здоровья. 6 % оценивают его как очень хорошее, 44 % – как хорошее, 44 % – как удовлетворительное. Только 3 % слушателей-педагогов считают свое здоровье очень плохим, остальные 3 % затруднились дать ему оценку.

При этом лишь 28 % слушателей переподготовки отмечают, что состояние их здоровья ухудшается. В числе причин называют стрессы, ослабленный иммунитет, последствия COVID. По мнению 47 % испытуемых, их состояние здоровья практически не меняется. 25 % респондентов утверждают, что состояние их здоровья улучшилось. В беседе отметили, что этому поспособствовало более внимательное отношение к своему самочувствию, питанию, профилактическим мерам, особенно в пик пандемии, увеличение физической активности, появление хобби, связанных с умеренными физическими нагрузками (фитнес, бассейн, танцы, йога, терренкур и т. п.). Многие начали что-то делать для поддержания своего здоровья во время пандемии.

Ценностное отношение к здоровью традиционно предполагает ведение здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни слушатели-педагоги понимают соблюдение следующих принципов: правильное питание (36 %); физическая активность (33 %); отказ от курения (19 %); отказ от алкоголя (17 %); соблюдение режима дня (9 %); позитивное мышление (3 %). 69 % участников опроса подчеркивают, что здоровый образ жизни подразумевает следование всем обозначенным принципам.

Большинство респондентов стараются придерживаться принципов ЗОЖ. С уверенностью утверждают, что ведут здоровый образ жизни 19 % опрошенных, 64 % дали ответ «скорее да». 8 % ре-

спондентов отметили, что скорее нет, 3 % – нет, 6 % затруднились ответить.

56 % испытуемых ничего не мешает вести здоровый образ жизни. У остальных респондентов среди причин несоблюдения его принципов на первом месте оказался недостаток времени (19 %), на втором – недостаток силы воли (17 %), на третьем – материальные трудности (8 %).

Таким образом, анализ результатов позволяет сделать следующие выводы:

- ♦ большинство слушателей-педагогов (81 %) относят здоровье к приоритетным ценностям, считают необходимым его наличие для полноценной жизни, самореализации во всех ее сферах;
- ♦ 94 % респондентов удовлетворены состоянием своего здоровья, 47 % испытуемых отмечают его стабильность. Около четверти слушателей указывает на ухудшение состояния своего здоровья, связывая это с переживаемыми стрессами, ослаблением иммунитета и последствиями пандемии. По мнению 25 % испытуемых, их состояние здоровья улучшилось благодаря более осознанному отношению к нему и активным мерам по его поддержанию;
- ♦ большинство участников опроса к составляющим ЗОЖ относят правильное питание, физическую активность, отказ от курения и алкоголя, соблюдение режима дня, позитивное мышление, стараются следовать его принципам и не испытывают при этом трудностей;
- ♦ около четверти респондентов не могут утверждать, что ведут здоровый образ жизни, в числе основных причин этого назвали недостаток времени, недостаток силы воли и материальные трудности.

Исходя из этого, можно утверждать, что слушатели-педагоги осознают ценность здоровья, ориентированы на реализацию конкретных мер по его сохранению и активное продвижение идей здоровьесбережения.

Список использованных источников

1. Словарь социального педагога и социального работника / под ред. И. И. Калачевой, Я. Л. Коломинского, А. И. Левко. – Минск : БелЭн, 2003. – 256 с.

2. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты) : монография / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик [и др.]. – М. : Медицина, 1988. – 191 с.
3. Козин, А. М. Теоретическое осмысление психологических аспектов самореализации личности в сфере здоровьесбережения / А. М. Козин // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2011. – № 13. – С. 28–34.

УДК 372.857

ПОТЕНЦИАЛ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БИОЛОГИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*М. В. Гапеева, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск (Республика Беларусь),
e-mail: gapeevamarina30@gmail.com*

Аннотация. В статье рассмотрены возможности использования электронных образовательных ресурсов в сфере образования. Представлены виды электронных образовательных ресурсов и примеры их использования при изучении биологии в учреждениях общего среднего образования. Сформулированы требования к использованию электронных образовательных ресурсов в процессе изучения биологии.

Ключевые слова: электронные образовательные ресурсы, биология, образовательный процесс, урок, учащиеся, педагог.

THE POTENTIAL OF ELECTRONIC EDUCATIONAL RESOURCES IN THE STUDY OF BIOLOGY IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

*M. V. Gapeyeva, Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank, Minsk (Republic of Belarus),
e-mail: gapeevamarina30@gmail.com*