

УДК 372.8; 371.7

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ КОЗУЛЬСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ)

В.А. Адольф (Красноярск, Россия)

С.С. Ситничук (Красноярск, Россия)

А.И. Черепанова (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Изучая данные Всемирной организации здоровья, мы с уверенностью можем сказать, что проблема здорового образа жизни на протяжении последнего десятилетия стоит очень остро. Исходя из этого, в данной статье будут рассмотрены компоненты здорового образа жизни, а также факторы, которые оказывают непосредственное влияние на здоровье человека. Наша основная цель – это исследование отношения обучающихся 10–11-х классов Козульского района к здоровому образу жизни и своему здоровью в целом.

Методология исследования основывается на анализе научно-исследовательских работ зарубежных и отечественных исследователей вопросов здорового образа жизни. Кроме этого, проанализированы данные, полученные из опроса обучающихся 10–11-х классов Козульского района Красноярского края.

Результаты. На основе проведенного исследования сделаны выводы об отношении обучающихся Козульского района к здоровому образу жизни, выявлены факторы, которые оказывают наиболее отрицательное влияние на здоровье обучающихся старших классов. Разработаны рекомендации с целью приобретения обучающихся к здоровому образу жизни.

Заключение. В статье определены жизненные приоритеты обучающихся 10–11-х классов Козульского района, выявлены источники, из которых обучающиеся получают информацию о здоровом образе жизни, показаны факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье, выявлен количественный показатель занимающихся физической культурой и соблюдающих режим питания обучающихся Козульского района.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, анкетирование, компоненты, показатели, обучающиеся.*

Постановка проблемы. Масштабные преобразования российского общества, неоднозначные процессы, происходящие в социально-экономической, культурной и духовной сферах жизни людей, вызвали глубокие и непредсказуемые изменения в их сознании, в образе жизни, неблагоприятно отразились на состоянии здоровья населения. Определение здоровья, данное ВОЗ, предполагает наличие состояния физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Если брать во внимание данную трактовку понятия здоровья, особенно уязвимым оказывается подрастающее поколение. О неблагополучии в состоянии здоро-

вья обучающихся страны свидетельствуют как официальная статистика, так и результаты научных исследований.

Методологическая основа. В Государственном докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2018 году» говорится о тенденции снижения доли здоровых обучающихся с одновременным увеличением вдвое удельного веса обучающихся, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Состояние здоровья обучающихся в России можно охарактеризовать с учетом распределения по группам здоровья: к I группе (практически здоровые, у которых не отмечены факторы риска) относятся

32,2 % обучающихся, ко II группе (с риском развития хронической патологии и функциональными нарушениями) – 51,7 %, к III группе (с хроническими заболеваниями, включая также IV и V группы с патологией в стадии суб- и декомпенсации и инвалидизирующими проявлениями) – 16,1 %¹. Имеются отличия в состоянии здоровья обучающихся и по различным типам учебных заведений: в общеобразовательных учреждениях (школы, лицеи и пр.) патология выявлена у 59,2 % обучающихся, в учреждениях начального или среднего профессионального образования – у 49,8 %, в школах при воинских частях – у 57,4 %, в военных училищах – у 33,4 % [Курило, 2016]. Драматизм ситуации определяется тем обстоятельством, что фактически обучающиеся формируются в среде окружающих, имеющих низкий уровень культуры здоровья. Поэтому важно на основе закономерностей формирования здоровья понимать фундаментальные законы его развития, направлять действия общества на изменение неблагоприятных тенденций, пока жизненный потенциал страны не пострадал необратимо.

Обзор научной литературы проведен на основе анализа работ [Викторов, 2014; Гаркуша, 2015; Железнякова, 2016]. Исследователи констатируют что, положительное отношение к своему здоровью начинается с принятия культуры здоровья, которая, в свою очередь, трактует нам правила здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, по мнению исследователей, это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. Составляющие здорового образа жизни: правильное питание; занятие физической культурой и спортом; правильное распределение режима дня; закаливание; личная гигиена; отказ от вредных привычек [Адольф В., Адольф К., Фоминых, 2019; Березина, 2017]. Данные составляю-

¹ О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2018 году: Государственный доклад. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2019. 254 с.

щие реальны для достижения и доступны для их соблюдения каждым обучающимся. Здоровый образ жизни помогает поддерживать наше здоровье на достаточно высоком уровне и многими исследователями доказано, что здоровье на 50 % зависит от образа жизни, на 20 % – от наследственности и окружающей среды и на 10 % – от развития системы здравоохранения [Болдов, Махов, Климова, 2015].

Результаты исследования. В рамках «Фестиваля здоровья обучающихся Козульского района», организованного дирекцией, педагогическим и студенческим составом КГПУ им. В.П. Астафьева, было проведено анкетирование с целью выявления отношения к здоровому образу жизни. В исследовании приняли участие 127 обучающихся 10–11-х классов общеобразовательных школ Козульского района.

На вопрос о факторах, определяющих наше здоровье, респонденты ответили, что наследственность (45 человек – 33,7 %) является основным фактором, определяющим наше здоровье. Далее в ответах отразилась экология (35 человек – 32,4 %). При этом если исследователи выделяют ведущую роль здорового образа жизни, то обучающиеся данному фактору отводят третье место (29 человек – 21,6 %), что может свидетельствовать об их плохой осведомленности о факторах, определяющих наше здоровье.

Материальный достаток для большинства обучающихся Козульского района находится на первом месте в списке жизненных приоритетов – 24,3 % (32 человека). Еще один распространенный жизненный приоритет – это семья, 18,9 % (22 человека) утверждают, что для полноценной и счастливой жизни необходимы крепкие семейные отношения. На третьем месте (16,2 %) – учебный процесс, а здоровье находится лишь на 4 месте различных жизненных приоритетов (рис. 1).

Исходя из анализа ответов на вопрос о жизненных приоритетах, можно сделать вывод о том, что обучающиеся не понимают всю важность здорового образа жизни и главную ценность человека – здоровье. У респондентов отсутствует понимание того, что здоровье явля-

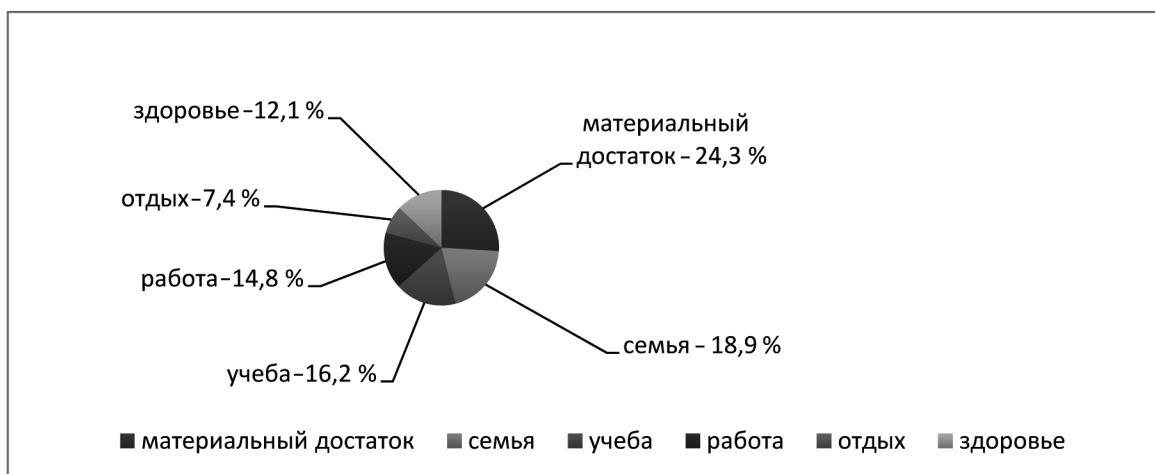


Рис. 1. Жизненные приоритеты обучающихся 10–11-х классов Козульского района

Fig. 1. Life priorities of students in grades 10–11 of the Kozul district

ется базой, необходимой для результативной жизнедеятельности и достижения всех остальных жизненных приоритетов. Именно хорошее самочувствие и правильный режим труда, сна и отдыха являются залогом успешного развития и становления человека, его личности в целом. Например, недостаточность сна приводит к раздражительности, тревоге, ухудшению памяти и нарушению внимания, что может привести к отрицательным результатам не только в образовательных процессах, но и в жизнедеятельности обучающихся.

Стоит отметить, что телепередачи являются основным источником для получения инфор-

мации о здоровом образе жизни – 24,9 %. Получение информации от медицинских учреждений находится на втором месте по популярности среди школьников Козульского района (23,1 %). Здоровый образ жизни и понятия, которые он в себя включает, обучающиеся могут изучить в семьях, 20 % опрошиваемых утверждают, что получают всю необходимую им информацию в своей семье. Получение информации о ЗОЖ в образовательном учреждении находится на 4 месте (18,3 %), что является отрицательной динамикой для формирования необходимых умений и навыков для поддержания и укрепления здоровья (рис. 2).

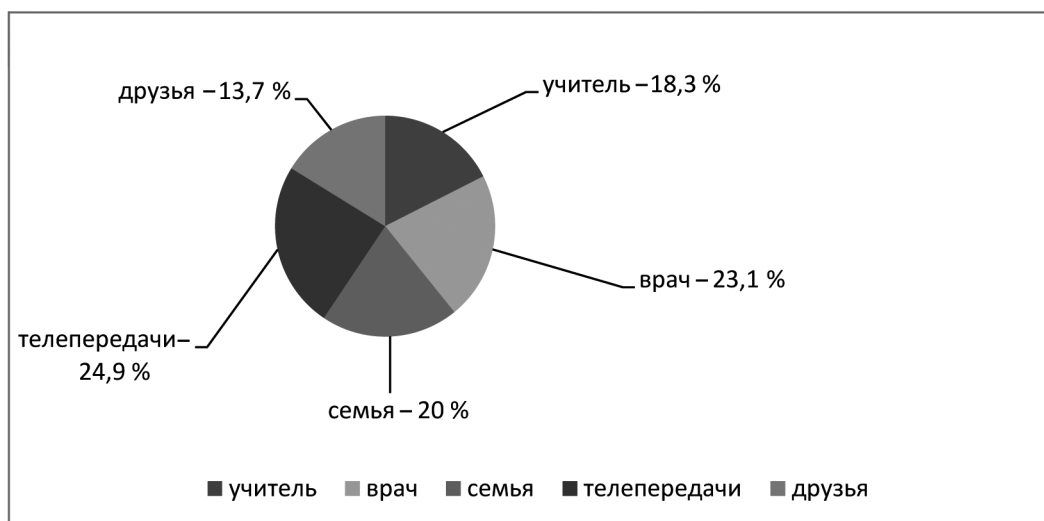


Рис. 2. Источники информации о здоровом образе жизни

Fig. 2. Sources of healthy lifestyle information

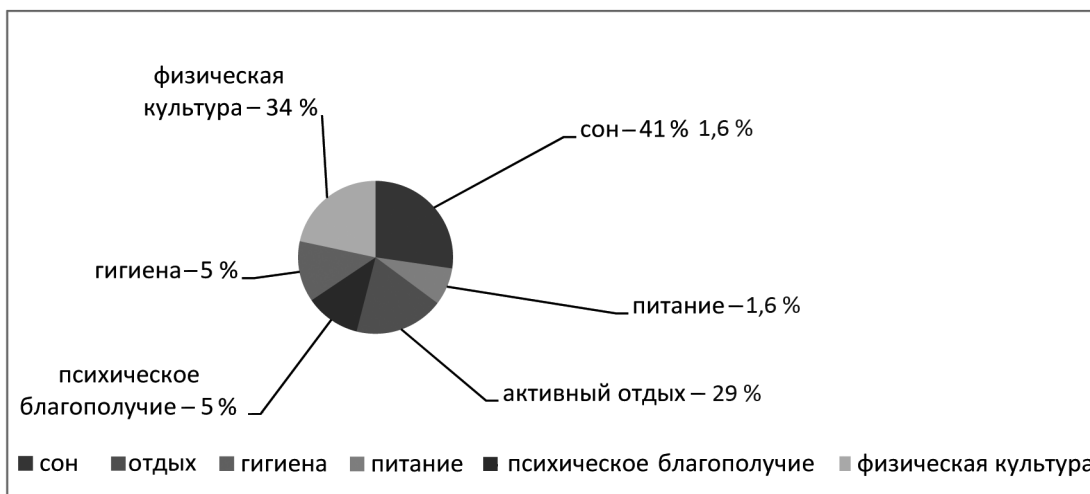


Рис. 3. Факторы, положительно влияющие на здоровье

Fig. 3. Positive health factors

Большинство обучающихся Козульского района (41 %) считают, что наиболее благоприятным фактором, влияющим на здоровье, является здоровый сон. Помимо этого, 34 % опрошенных считают физическую культуру важным фактором, положительно влияющим на здоровье и хорошее самочувствие. Активный отдых, по мнению 29 % респондентов, оказывает положительное влияние на здоровье человека. Гигиена (5 %) и психическое благополучие (5 %) были в равной степени оценены как благоприятные для здоровья факторы. Стоит отметить, что такой важный элемент здорово-

го образа жизни, как питание, отнесли к положительным факторам только (1,6 %), что говорит о недостаточных знаниях в области компонентов ЗОЖ (рис. 3). Питание служит основным источником энергии для человека, но не стоит забывать, что питание должно быть правильным и сбалансированным, особенно в школьном возрасте, когда происходит развитие и становление всех функций организма. Нарушение основных внутренних структур организма может привести к таким заболеваниям, как гастрит, язва, булимия, нарушение массы тела и обмена веществ, и многим другим.

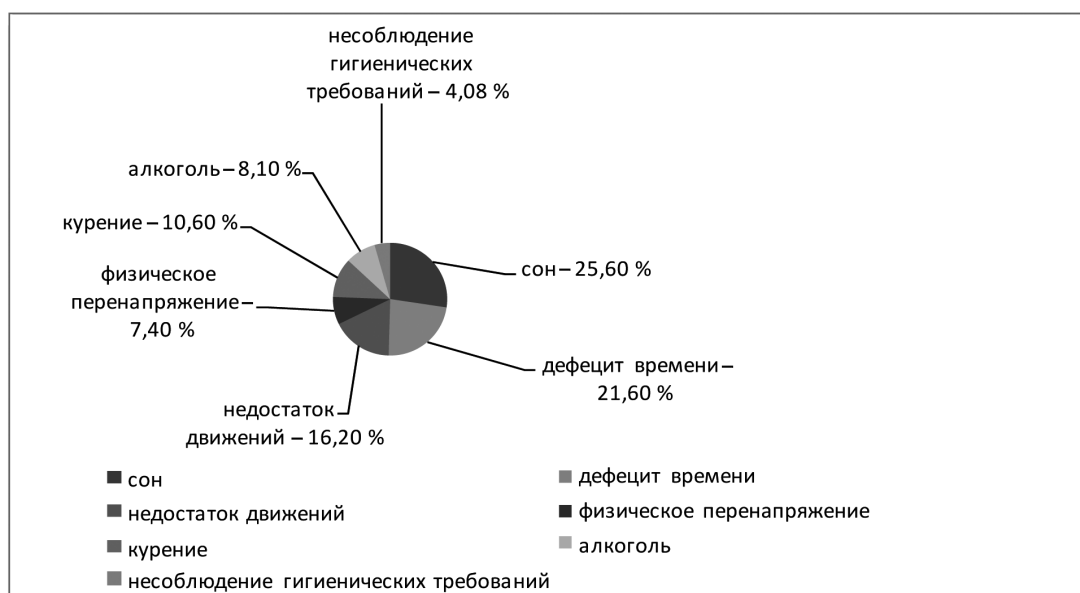


Рис. 4. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

Fig. 4. Negative health factors

Самым негативным фактором, влияющим на здоровье, по мнению большинства респондентов (35 человек), является недостаток полноценного сна, многие обучающиеся относят этот фактор к недостатку времени (29 человек). 20 человек считают недостаток движений одним из вредных факторов отрицательного воздействия на организм и функции человека (рис. 4). После этих основных факторов являются отрицательными вредные привычки (курение – 15 человек, различные виды алкоголя – 10 человек). Данный вопрос позволил нам понять, какое представление о факторах, которые негативно влияют на здоровье, имеют обучающиеся. Среди всех опрошенных считают себя полностью здоровыми – 58 %; при этом они не предпринимают попытки сохранить свое здоровье на долгие годы, например, систематически закаливаются всего 10 человек – 4,4 %, а не закаливаются 117 человек – 92,6 %. Занимаются физической культурой 63 человека – 72,9 %, иногда занимаются физической культурой 46 человек – 21,6 %, не занимаются физической культурой 18 человек – 5,4 %. Рационально питаются всего 29 человек – 18,9 %, не всегда рационально питаются 36 человек – 21,6 %, не питаются рационально 64 человека – 59,4 %. Режим труда и отдыха соблюдают 56 человек – 48,6 %, не всегда соблюдают режим дня 47 человек – 29,7 %, не соблюдают режим дня 24 человека – 21,6 %. Имеют полноценный сон 53 человека – 40 %, иногда имеют полноценный сон 43 человека – 33 %, не имеет полноценного сна 31 человек – 27 %.

Укрепление и сохранение здоровья обучающихся в общеобразовательной школе в первую очередь зависит от родителей. Во многих семьях отмечается низкая мотивация на здоровую, полноценную и правильную жизнедеятельность. Большая часть семей респондентов не уделяет должного внимания своему образу жизни. Проанализировав разработанный и проведенный нами опрос, мы сделали вывод, что родители сами не ведут здоровый образ жизни, губят свой организм вредными привычками, отсутствием режима, что, в свою очередь, свидетельствует об отсутствии культуры здоровья.

Заключение. Воспитание культуры здоровья у обучающихся нужно начинать с младших классов. Такое воспитание должно стать неотъемлемым компонентом уроков физической культуры, так как этот урок популяризирует здоровый образ жизни. Кроме уроков физической культуры, учителям нужно использовать классные часы для формирования когнитивного компонента культуры здоровья, давать необходимые знания и умения, играющие основную роль в укреплении и поддержании здоровья каждого обучающегося, ведь в статье 84 Закона об образовании прописано²: «Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья». Необходимо использовать современные информационные технологии для выявления уровня текущего здоровья обучающихся и оказания своевременной помощи. В рамках проведения родительских собраний рекомендуется обучать родителей основам здорового образа жизни, так как именно с родителей начинается положительное отношение к своему здоровью.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества // Воспитание школьников. 2019. № 1. С. 3–7. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36921622> (дата обращения: 18.09.2019).
2. Березина Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. 2017. № 6. С. 143–155. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29256764> (дата обращения: 21.10.2019).
3. Болдов А.С., Махов А.С., Климова Л.Ю. Мониторинг физического состояния студентов социального вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015.

¹ Приказ Минобрнауки РФ № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Москва 17 декабря 2010.

- № 5 (123). С. 44–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23654331> (дата обращения: 22.09.2019).
4. Викторов Д.В. Физкультурное образование: фактор здоровьесберегающей компетентности студенческой молодежи // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 17. С. 194–202. URL: http://journals.tsu.ru/vestnik/&journal_page=archive&id=1090&article_id=31455 (дата обращения: 24.09.2019).
 5. Гаркуша Н.С. Интегративная модель воспитания культуры здоровья российских школьников // Психология образования в поликультурном пространстве. 2015. № 30 (2). С. 12–19. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_23379491_17095467.pdf (дата обращения: 28.09.2019).
 6. Железнякова С.И. Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2016. Т. 5, № 5А. С. 133–141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28286572> (дата обращения: 05.10.2019).
 7. Жесткова Н.А. Здоровый образ жизни как ценностная ориентация личности и практический принцип жизни человека // Педагогическое образование: вызовы XXI века: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти акад. В.А. Сланина / под общ. ред. Н.И. Вьюновой; Воронежский государственственный университет. 2016. С. 143–146. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26708842> (дата обращения: 13.10.2019).
 8. Курило А.А. Здоровый образ жизни и спорт – залог нашей долгой и счастливой жизни // Science Time. 2016. № 4 (28). С. 459–461. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26007230> (дата обращения: 24.10.2019).
 9. Ситничук С.С. Обеспечение готовности будущих бакалавров-педагогов к работе с детьми-сиротами // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2016. № 3 (37). С. 101–105. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2016/10/25/cc0114cdb017bf52758b946a519cff7d/nauchnyj-zhurnal-vestnik-kgpu-im-vp-astafeva-2016--3-37.pdf> (дата обращения 22.10.2019).
 10. James L.J., Hulston C.J., Stevenson E.J., Rumbold P.L.S. Cows milk as a post-exercise recovery drink: implications for performance and health // European Journal of Sport Science. 2019. Vol. 19, № 1. P. 40–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38941275> (дата обращения: 03.11.2019).
 11. Chen P. Physical activity? Physical fitness? And body mass index in the Chinese child and adolescent populations: an update from the 2016 physical activity and fitness in China – the youth study // Journal of Sport and Health Science. 2017. Vol. 6, № 4. P. 381–383. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35937000> (дата обращения: 04.11.2019).

STUDY OF HIGH SCHOOL STUDENTS ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE (ON THE EXAMPLE OF SECONDARY SCHOOLS IN KOZULSKY DISTRICT OF KRASNOYARSK REGION)

V.A. Adolf (Krasnoyarsk, Russia)

S.S. Sitnichuk (Krasnoyarsk, Russia)

A.I. Cherepanova (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. Studying the data of the World Health Organization, we can confidently say that the problem of a healthy lifestyle, over the past decade, has been very acute. Based on this, this article will consider the components of a healthy lifestyle, as well as factors that have a direct impact on human health.

The purpose of this article is to study the attitude of students in grades 10–11 of the Kozulsky district to a healthy lifestyle and their health in general.

The research methodology is based on the analysis of scientific research works of foreign and Russian researchers of healthy lifestyle issues. In addition, the data obtained from a survey of students in grades 10–11 of the Kozulsky district of the Krasnoyarsk Region are analyzed.

Research results. Based on the study, conclusions are drawn about the attitude of students in the Kozulsky district to a healthy lifestyle, factors that have the most negative effect on the health of high school students are identified. Recommendations have been developed with the aim of introducing students to a healthy lifestyle.

Conclusion. The article defines the life priorities of students in grades 10–11 of the Kozulsky district, identifies sources from which the learner receives information about a healthy lifestyle, shows factors that positively and negatively influence health, identifies a quantitative rate of physical education practitioners and of those who observe a healthy eating pattern among students of the Kozulsky district.

Keywords: *healthy lifestyle, physical education, health, questionnaire, components, indicators, students.*

References

1. Adolf V.A., Adolf K.V., Fominykh A.V. Problems of physical education in the context of digitalization of society // *Vospitanie shkolnikov* (Education of schoolchildren). 2019. No. 1. P. 3–7. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36921622> (access date: 18.09.2019).
2. Berezina T.N. Healthy lifestyle as a factor of individual life expectancy // *Psikhologiya obucheniya* (Training Psychology). 2017. No. 6. P. 143–155. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29256764> (access date: 10.21.2013).
3. Boldov A.S., Makhov A.S., Klimova L.Yu. Monitoring of physical condition among students of a social university // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* (Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft). 2015. No. 5 (123). P. 44–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23654331> (access date: 22.09.2019).
4. Viktorov D.V. Physical education: a factor of a health-saving competence among student youth // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* (Tomsk State University Bulletin). 2014. No. 17. P. 194–202. URL: http://journals.tsu.ru/vestnik/&journal_page=archive&id=1090&article_id=31455 (access date: 24.09.2019).
5. Garkusha N.S. Integrative model of developing a healthy lifestyle among Russian schoolchildren // *Psikhologiya obrazovaniya v polikulturalnom prostranstve* (Psychology of education in a multicultural space). 2015. No. 30 (2). P. 12–19. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_23379491_17095467.pdf (access date: 28.09.2019).
6. Zheleznyakova S.I. The philosophy of a healthy lifestyle: from fashion to sustainable social practices // *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* (Context and reflection: philosophy about the world and man). 2016. Vol. 5. No. 5A. P. 133–141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28286572> (access date: 05.10.2019).

7. Zhestkova N.A. Healthy lifestyle as a value orientation of a person and a practical principle of human life // Proceedings the VII International scientific and practical conference dedicated to the memory of Academician V.A. Slastenin "Pedagogical education: challenges of the XXI century" / ed. by N.I. Vyunova. Voronezh: Voronezh State University, 2016. P. 143–146. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26708842> (access date: 13.10.2019).
8. Kurilo A.A. Healthy lifestyle and sport – the key to our long and happy life // Science Time. 2016. No. 4 (28). P. 459–461. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26007230> (access date: 10.24.2019)
9. Sitnichuk S.S. Ensuring the preparedness of future bachelors in Teaching to work with orphans // Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev. 2016. No. 3 (37). P. 101–105. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2016/10/25/cc0114cd-b017bf52758b946a519cff7d/nauchnyij-zhurnal-vestnik-kgpu-im-vp-astafeva-2016--3-37.pdf> (access date: 22.10.2019).
10. James L.J., Hulston C.J., Stevenson E.J., Rumbold P.L.S. Cows milk as a post-exercise recovery drink: implications for performance and health // European Journal of Sport Science. 2019. Vol. 19, No. 1. P. 40–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38941275> (access date: 03.11.2019).
11. Chen P. Physical activity? Physical fitness? And body mass index in the Chinese child and adolescent populations: an update from the 2016 physical activity and fitness in China – the youth study // Journal of Sport and Health Science. 2017. Vol. 6, No. 4. P. 381–383. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35937000> (access date: 04.11.2019).