

УДК 796.011.01

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФАКТОРАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Марина Юрьевна Романкина**

кандидат биологических наук, доцент

romankina\_m@mail.ru

**Яна Алексеевна Федулова**

студент

yulia\_fed@mail.ru

**Ирина Руслановна Милованова**

студент

milovanova.ir@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нем необходимость и важность сохранения здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, урок, внеурочная работа.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны [1; 3].

Основными причинами ухудшения состояния здоровья школьников является снижение социально-экономического уровня жизни, неблагоприятная экономическая обстановка, низкая материально-техническая база детских и подростковых учреждений, несоответствие условий воспитания и обучения социально-гигиеническим требованиям, недостаточная организация работы по формированию здорового образа жизни в школах. Проблема формирования здорового образа жизни стоит в центре внимания педагогов-исследователей, учителей практиков. В ситуации происходящих перемен в обществе, переоценке ценностей должна наполняться новым содержанием деятельность по формированию и воспитанию здорового образа жизни у школьников. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни необходим определенный навык, надо выполнять специальные действия или наоборот отказаться от вредных привычек. Все действия должны быть направлены на сохранение здоровья, а также на профилактику заболеваний. Родители, педагоги обязаны способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся, способствовать развитию мотивации к ведению здорового образа жизни [1-4].

Основными компонентами здорового образа жизни подростка являются: соматическое (отсутствие соматических заболеваний), физическое, духовно-нравственное и психическое развитие. Как видим, понятие «здоровый образ жизни» – понятие многогранное и поэтому необходимо рассматривать его в аспектах сохранения и укрепления здоровья [4].

Цель работы: исследование проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в МБОУ СОШ № 7 города Мичуринска Тамбовской области.

Опытно-экспериментальная работа включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный с последующим анализом полученных данных. В эксперименте принимали участие 30 обучающихся 8 классов.

В ходе констатирующего эксперимента была проведена первичная диагностика уровня навыков здорового образа жизни. На данном этапе использовали метод эксперимента – анкетирование. Анкета содержала открытые вопросы, в ответах которых школьники выражали свое мнение. Анкетирование обучающихся проходило в сентябре 2022 года.

По данным анкетирования можно сделать следующие выводы: из 30 школьников имеют полные семьи – 28, что составило 93,3%. Двое учащихся живут в неполной семье с одной матерью (6,7 %). Анализируя условия и образ жизни школьников, мы пришли к выводу: всего лишь у 15 подростков (50%) оба родителя имеют постоянную работу, у 8-ми школьников работает одна мама, у 4 – один папа, а у 3-х обучающихся ни один из родителей не имеет постоянного дохода. Возраст родителей анкетированных учащихся – от 30 до 55 лет.

Мы посмотрели какое количество детей в семьях. В 18 семьях (60,0 %) по 2 ребенка, только в 5 семьях (16,7 %) по 3 детей, в 7 семьях (23,3 %) – по 1 ребенку. У 6 обучающихся оба родителя имеют высшее образование, у 6 – среднетехническое, у остальных – среднее. У большинства проанкетированных обучающихся (76,6 %) имеется своя, отдельная комната, 5 школьников (16,7 %) делят комнату с братом или сестрой, и лишь 2 (6,7 %) учеников не имеют отдельной комнаты.

Резкое увеличение заболеваемости в школе за период обучения (на 50-70 % к 11 классу) объясняется многими причинами:

- анатомо-физиологическими особенностями организма ребенка, для которого характерно состояние непрерывного роста и развития, т.е. постоянно происходят качественные (развитие) и количественные (рост) изменения;

- большое влияние на состояние здоровья детей оказывает огромный поток информации, перестройка содержания и методов образования, интенсификация образования, резкое уменьшение двигательной активности, ухудшение общего уровня жизни (в частности, питания), отсутствие возможности проведения оздоровительных мероприятий, квалифицированной медицинской помощи и т.д.

Формирование здорового образа жизни в детском и юношеском возрасте является прежде всего первичной профилактикой в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [3; 4].

На вопрос анкеты «Какой образ жизни можно считать здоровым?» мнения обучающихся разделились. Большой процент (35 %) считают, что живем один раз и надо попробовать все. Жить для своего удовольствия решило 30 % респондентов, жить, чтобы не навредить себе – 20 %. И вкусно покушать, много спать и ничего не делать – 10 % обучающихся. И только 5 % считает, что здоровый образ жизни – другое, это жизнедеятельность человека, соответствующая медико-гигиеническим нормам.

Школьникам был задан вопрос «Какое количество раз в сутки Вы принимаете пищу?». Три раза в день (завтрак, обед, ужин) питаются 46,7 % обучающихся. У некоторых школьников (13,3 %) в распорядке дня присутствует только завтрак и ужин. Четыре раза (завтрак, обед, полдник и ужин) и два (обед и ужин) питается 23,3 % и 16,7 % обучающихся соответственно.

Ответ на вопрос: «Сколько времени Вы проводите за компьютером?» показал, что 50,0 % школьников ответили более 4-х часов. И к этому вопросу нужно отнести и телефоны и Интернетом, с которыми обучающиеся стараются не расставаться.

В результате анкетирования, также было выяснено отношение обучающихся к вредным привычкам, таким как табакокурение, алкоголизм, наркомания. Анализ ответов школьников показал, что среди друзей опрошенных обучающихся никто не употребляет наркотики и алкоголь. Но среди друзей есть и подростки, которые курят (60,0 %).

Правильное функционирование организма возможно только благодаря физическим упражнениям, которые повышают приспособительные реакции организма. В ходе развития возрастных изменений у детей и подростков повышается структурные, энергетические и функциональные ресурсы. Для формирования здорового образа жизни физическое воспитание в образовательных организациях должно осуществляться на должном уровне. Мы посмотрели отношение обучающихся к физической культуре и выяснили, что 40,0 % школьников ходят на уроки физкультуры, 36,7 % – посещают секции, 23,3 % обучающихся из опрошенных занимаются не регулярно [3;4].

Таким образом, рассмотрев данные анкетирования школьников на констатирующем этапе эксперимента и выделив основные составляющие здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что школьники недостаточно подготовлены к вопросу формирования здорового образа жизни.

Нами в период производственной практики были разработаны уроки и проведен анализ работы педагогического коллектива школы по формированию здорового образа жизни.

На втором этапе, в рамках формирующего эксперимента проводились уроки «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества», «Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний», в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», направленные на развитие навыков здорового образа жизни. Обучающиеся усвоили все темы уроков хорошо, отвечали быстро и точно на вопросы, на уроке активно беседовали, задавали учителю вопросы на темы, которые были им не понятны.

Перед педагогическим коллективом образовательной организации встает задача сохранения здоровья обучающихся, создание механизма формирования здоровьесберегающей среды. Работа по формированию здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающимися.

При существующей системе воспитательной работы в школе делается акцент на развитие физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек. Школьников с самого раннего возраста приучают ценить, беречь и укреплять своё здоровье [4].

Третий контрольный этап включал в себя результаты повторного анкетирования по определению обучающихся к факторам здорового образа жизни, а также проведён анализ уровня знаний обучающихся. На завершающем контрольном этапе работы уровень сформированности знаний в сфере здорового образа жизни обучающихся стал значительно выше. В школе создана система воспитательной работы по формированию здорового образа жизни. Прежде всего она направлена на профилактику заболеваний и укрепления здоровья.

Следовательно, проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод, что проведенная работа среди обучающихся принесла положительные результаты в формировании навыков здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Воеводская Н.В. Здоровьесберегающая деятельность в системе обеспечения безопасности образовательных организаций //«Наука и Образование» №3 (2021).

2. Воеводская Н.В., Романова С.В. Оценка мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического института ФГБОУ ВПО «МичГАУ» //Научно-практический журнал «Вопросы питания»: Материалы XV Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов с международным

участием «Здоровое питание: от фундаментальных исследований к инновационным технологиям». М. 2014. Т. 83. № 3. С. 14-15.

3. Романкина М.Ю., Тишукова И.А., Федулова Я.А. Формирование здорового образа жизни подростков // Научный рецензируемый электронный журнал «Наука и Образование». 2022. Т. 5. № 1.

4. Романкина М.Ю., Федулова Я.А. Формирование основ здорового образа жизни у обучающихся сельских школ // Научно-рецензируемый журнал «Тенденции образования и развития науки» 2022. Ч. 2. №91. С. 23-25

**UDC 796.011.01**

## **DETERMINING STUDENTS' ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE FACTORS**

**Marina Y. Romankina**

candidate of biological sciences, associate professor,  
romankina\_m@mail.ru

**Yana A. Fedulova**

student

yulia\_fed@mail.ru

**Irina R. Milovanova**

student

milovanova.ir@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University,  
Michurinsk, Russia

**Annotation.** The relevance of the problem of creating a healthy lifestyle is due to the fact that health is one of the most important life values of a person, the key to his well-being and longevity. At the present stage, when the level of life expectancy of people in the country is relatively low, it is very important from early childhood to

instill in a child the concept of health as the main value in a person's life, to instill in him the need and importance of maintaining health.

**Key words:** healthy lifestyle, physical education, lesson, extracurricular activities.

Статья поступила в редакцию 12.02.2024; одобрена после рецензирования 20.03.2024; принята к публикации 22.03.2024.

The article was submitted 12.02.2024; approved after reviewing 20.03.2024; accepted for publication 22.03.2024.