

Выходные данные публикации:

Филиппов А.Ю., Филиппов Ю.В. Исследования отношения школьников к своему здоровью // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб.: Свое издательство, 2016. - С. 22-30.

ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

А.Ю. Филиппов, Ю.В. Филиппов

Одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. На современном этапе развития нашего общества, когда остро стоит проблема здоровья населения, особое значение имеет совершенствование системы образования и формирование здорового образа жизни школьников.

Специалисты считают, что 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, связано со школой. Это убедительно показывают данные Института возрастной физиологии Российской академии образования, в соответствии с которыми в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения физического и психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60–70%. За 8–9 месяцев обучения существенно не меняется влияние экологических и социальных факторов, но резко ухудшается состояние здоровья, что свидетельствует, о том отрицательном влиянии, которое оказывает именно школа, сам педагогический процесс, направленный на получение ребенком качественного образования [6].

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они

действуют комплексно и системно, длительно и непрерывно в течение 10–11 лет, ежедневно. И поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов их суммарное воздействие весьма значимо.

Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния. Самооценка человеком своего состояния является своеобразным индикатором и регулятором реального и вербального поведения. Самооценка состояния здоровья непосредственно связана с целостной самооценкой человеком самого себя, своих возможностей и качеств, осознанием жизненной перспективы и места среди других людей (это и обуславливает ее регулятивную функцию). Как отмечают А.И. Федоров, В.Н. Пидуков [5], самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья, поскольку установлена довольно высокая степень соответствия самооценки и объективной характеристики здоровья по данным медицинских исследований (70-80% случаев).

Целью исследования было выявление отношения школьников к различным аспектам, определяющим сохранение и укрепление здоровья в условиях образовательного учреждения и в семье. Исследование проводилось при помощи методики, реализуемой в международном проекте «*Health Behavior in School-aged Children*», которая предполагает сбор социологической информации по единой программе по проблемам питания, режима физической активности, отношению к занятиям физической культурой, психологического климата в классе, взаимоотношения школьников с родителями, их отношения к алкоголю и курению. Тестирование школьников было проведено в 6-10 классах школ №№ 484, 489, 536, 543 и Морской школе Московского района, а также школе № 653 Калининского района.

Важным параметром опроса явилась его анонимность. На заполнение анкеты требовалось 35-45 минут. Школьники могли не отвечать на те вопросы, которые им не нравились. В исследовании приняли участие 410 школьников. Из них: 228 мальчиков и 192 девочки. Одним из основных показателей исследования была характеристика физической активности

школьников.

Социальный аспект проблемы формирования физической активности школьников связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие физического потенциала подростков имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека [2].

Физическая активность может практически означать достижение крепкого здоровья, непосредственно или косвенно. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня агрессивности среди молодых людей, развитию здорового образа жизни и стиля поведения без табака, уменьшить долю проявления других опасных стилей поведения, связанных с беспорядочными сексуальными контактами или незаконным употреблением наркотических средств.

Мотивированная физическая активность позволяет снизить частоту ощущения психических состояний, связанных с одиночеством и изолированностью от общества людей различного возраста и социального положения, а также улучшить их физическое и психическое здоровье, социальное благополучие. Физическая активность определяется как неотъемлемый элемент учебной, трудовой, бытовой и досуговой деятельности молодых людей.

Определение места физической активности в образе жизни, ее влияния на формирование и развитие личности, исследование генезиса физической активности являются задачами, в полной мере относящимися к приоритетным направлениям в разработке научно-прикладных проблем образа жизни. В процессе формирования физической активности школьников действуют социальные, биологические и педагогические факторы. Механизм действия социальных факторов основан на том, что физическая активность школьников формируется по модели и поддержке сверстников, родителей и учителей [1].

Исследование характеристики ежедневной физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 мин в день в течение

всей недели свидетельствуют, что этот показатель наблюдается лишь у 12,5% респондентов.

К сожалению, более половины школьников в свое свободное время вообще не занимаются физически активной деятельностью или занимаются один час в неделю, что означает, что они практически не делают зарядку, не играют в спортивные игры, не посещают спортивные секции и т.д.

Несмотря на усилия общеобразовательных организаций и учреждений дополнительного образования, 50% школьников в свободное время нигде не занимаются физической культурой и спортом. Более 30% опрошенных имеют проблемы и с уроками физической культуры: 10,4% вообще их не посещают, 16,6% уроки в целом не нравятся, а 4,2% очень не нравятся.

Наши исследования подтверждают результаты, полученные в работе Т.Г. Пестовой [4] о несоответствии между высокой самооценкой школьниками своих знаний в области физической культуры и низкой степенью осведомленности в основных вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Большая часть респондентов (64,6%) считают себя достаточно осведомленными в области физической культуры, однако при этом 58,2% респондентов отметили, что мало знакомы с требованиями к двигательному режиму школьников, 71,4% – с методами самоконтроля состояния и регулирования нагрузок, 48,8% – с влиянием занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма.

О завышенной самооценке школьниками своих успехов в спорте свидетельствует и следующий факт: хотя 61,2% респондентов не являются членами спортивных секций, тем не менее, оценивают свои успехи в спорте как хорошие и отличные 52,7 %.

В снижении физической активности школьников немаловажную роль играет тот факт, что все большее количество подростков проводят свое свободное время в сидячем положении: за компьютером, телевизором и т.д. В качестве индикаторов, характеризующих особенности поведения, влияющего на здоровье школьников, использовались показатели частоты завтраков в неделю, а также время, затрачиваемое на занятия физиче-

скими упражнениями и просмотр телевизионных передач.

Так выяснилось, что завтракают 4 и более дней в течение учебной недели 79,6% респондентов, занимаются физическими упражнениями 4 и более раз в неделю 30,6% респондентов, в свободное время смотрят телевизор 4 и более часов в день – 22,7% респондентов.

В результате проведения исследования установлено, что активной двигательной деятельностью занимается незначительное количество учащихся. Выявлено, что уровень физической активности мальчиков выше, чем у девочек во всех анализируемых возрастных группах. В то же время с возрастом физическая активность школьников снижается независимо от пола.

Следует отметить, что на возникновение привычки школьников проводить свое свободное время у телевизора оказывают влияние культурные факторы общества и отношение родителей к проведению досуга. Необходимо отметить, что значительная продолжительность проведения свободного времени у телевизора или компьютера можно воспринимать как положительно, так и отрицательно, в зависимости от содержания интересующих молодого человека телевизионных программ и цели, которую он ставит для использования компьютера.

Как справедливо в своем исследовании отмечают А.Г. Щуров, О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова [7], для повышения физической активности подростков в свободное время необходимо, прежде всего, повышать с помощью школы и общественных институтов их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом. Большую роль в повышении физической активности школьников в свободное время играет семья, пример родителей. Организация семейного досуга формирует отношение ребенка к активному образу жизни, прививает двигательные навыки и вырабатывает устойчивые привычки вести физически активную жизнь.

Анализ ответов на вопрос «Как часто ты и твоя семья занимаетесь вместе спортом и выполняете физические упражнения?» свидетельствует о том, что ежедневно это делают 11,5% мальчиков и 4,2% девочек. К сожалению,

нию, 46,2% мальчиков и 59,8% девочек дали на этот вопрос ответ «никогда».

Как один из факторов привлечения подростков к физической активности в стенах школы имеют значение отношения между учителями и учениками, а также учениками между собой. Преобладание негативных переживаний во время взаимоотношений со сверстниками (отсутствие друзей, трудности во время ответов у классной доски и публичных выступлений и т. п.), родителями (непонимание со стороны родителей, «давление» со стороны родителей, уходы из дома и т. п.), а также неудовлетворенность своей жизнью (переживание чувства раскаяния и стыда за сделанное, необходимость действовать по указанию взрослых, публичные замечания со стороны учителей и т. п.) приводят к возникновению у подростков состояния тревожности и растерянности, что может спровоцировать возникновение серьезных отклонений в физическом и психическом состоянии, возникновение болезней. Установлено, что около половины подростков во всех возрастных группах хотя бы один раз в месяц испытывают состояние нервного напряжения.

Чувствуют себя подавленными каждый месяц – 20,5%, каждую неделю - 23,1%; чувствуют раздраженность или плохое настроение каждый месяц – 23,1%, каждую неделю - 53,9%; чувствуют нервозность каждый месяц – 17,9%, каждую неделю – 48,4%. Обращает на себя внимание тот факт, что подавленность, раздражительность, нервозность и плохое настроение ежедневно испытывают 7,7% опрашиваемых.

Выявление характерных особенностей поведения с риском для здоровья школьников связано с изучением проблем, связанных с хулиганством в молодежной среде, возникновением привычки курения табака, раннего потребления алкоголя и распространения среди учащихся наркотических средств.

Значительное число крупномасштабных исследований свидетельствуют о связи курения со многими заболеваниями, продолжительностью жизни и смертностью. Особенно вредно курение в детском и подростковом

возрасте. Кроме того, установлено, что курение, как правило, становится первой формой девиантного поведения, с которой впоследствии сочетается употребление алкоголя, а в ряде случаев - и наркотиков.

Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что по показателю «пробовать курить» достоверных различий у девушек по сравнению с юношами не было выявлено. Все исследуемые в основном разделились на 2 группы: «курю каждый день» (от 5 до 7 %) и «я вообще не курю» (от 90 до 95%). Большинство респондентов попробовали курить в 13-14 лет.

Установлено, что к пятнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкогольных напитков, а некоторые подростки несколько раз бывали по-настоящему пьяными. По этому показателю также возраст 13-14 лет является «критическим» в приобщении к употреблению алкогольных напитков.

Очевидно, что поведение ребенка является гендер-специфичным, в том числе и образ жизни - более или менее здоровый. Мальчики демонстрируют поведение с большим риском нарушения здоровья, чем девочки, выражая, таким образом, мужской тип социализации (травмы, алкоголь, курение). Социум требует от мальчиков и девочек различных форм поведения в большинстве ситуаций: при решении возникших проблем, в стрессовых ситуациях. Это по-разному отражается на здоровье и заболеваемости мальчиков и девочек. Важно отметить, что подростковый возраст является важнейшим для определения основных форм поведения, связанного с полом [3].

При общей оценке своего здоровья большинство школьников определяют его как «хорошее» (60,5%), а некоторые даже как «великолепное» (18,4%). В то же время, 21,1% опрошенных оценивают свое здоровье как «посредственное».

Полученные в исследовании результаты количественных и качественных показателей образа жизни и особенностей поведения детей школьного возраста, самооценки физического и психического здоровья, социального благополучия, учет конкретных условий обучения в школе, прожива-

ния в семье, взаимоотношений со сверстниками в дальнейшем будут использованы для повышения эффективности программ оздоровления, реализуемых в образовательных учреждениях.

Литература

1. *Белкина Н.В.* Региональные особенности поведения и здоровья детей школьного возраста Российской Федерации // Ученые заметки ТОГУ. - 2015 - № 4. - С. 452 – 459.

2. *Комков А.Г.* Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 2–7.

3. *Комков А.Г., Лубышева Л.И.* Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 40–46.

4. *Пестова Т.Г.* Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста г. Ставрополя // Вестник Ставропольского государственного университета. - 2010. - № 67. - С. 90-101.

5. *Федоров А.И., Пидуков В.Н.* Поведенческие факторы здоровья челябинских школьников // Сибирский педагогический журнал. – 2011. - № 2. – С. 191-196.

6. *Шарманова С. Б., Федоров А. И., Калугина Г. К., Трифонова Н. Ю.* Особенности физической активности юношей и девушек старшего школьного возраста разных стран // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. – Челябинск: УралГАФК, 2000. – Вып. 4. – Ч. 2. – С. 170–176.

7. *Щуров А.Г., Чурганов О.А., Гаврилова Е.А.* Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 12 (130). – С. 296-301.