

Кремнева В. Н., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)

Неповинных Л. А., старший преподаватель кафедры физической культуры

Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ: АНАЛИЗ И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: Состояние здоровья подрастающего поколения сохраняет, к сожалению, неблагоприятные тенденции, что подтверждается как статистическими данными, так и многочисленными исследованиями [1]. В северных регионах, к которым относится Республика Карелия, в связи с неблагоприятными климатическими условиями проблема ухудшения здоровья, обучающихся стоит еще острее [2; 3]. Целью исследования, представленного в данной статье, стал анализ особенностей формирования здорового образа жизни и отношения к нему учащихся общеобразовательных учреждений Республики Карелия.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая культура, спорт.

Resume: The state of health of the younger generation, unfortunately, retains unfavorable trends, which is confirmed by both statistical data and numerous studies [1]. In the northern regions, to which the Republic of Karelia belongs, due to unfavorable climatic conditions, the problem of deteriorating health of students is even more acute [2; 3]. The aim of the research presented in this article was to analyze the features of the formation of a healthy lifestyle and the attitude towards it of students of educational institutions of the Republic of Karelia.

Key words: health, healthy lifestyle, physical activity, physical culture, sports.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России численность абсолютно здоровых детей не превышает 10 % [4]. В северных регионах, к которым относится Республика Карелия, в связи с неблагоприятными климатическими условиями проблема качества жизни, ухудшения здоровья населения стоит еще острее, что актуализировано в исследованиях педагогов кафедры физической культуры Петрозаводского Государственного университета (ПетрГУ) [2, 3]. А в отдаленных сельских поселениях, (как, например, п. Шальский Республики Карелия), это становится даже не проблемой, а катастрофой.

Цель исследования, нашедшего отражение в данной статье, на примере МКОУ СОШ п. Шальский уровень здоровья учащихся, их представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ), и его основные компоненты в жизнедеятельности сельских школьников.

Материалы и методы. Для достижения цели было проведено социологическое исследование, в основе которой была стандартизированная анкета. В исследовании приняли участие учащиеся 5 – 11 классов СОШ п. Шальский. Исследование было проведено в феврале 2020 года, во время педагогической практики студентов института педагогики и психологии ПетрГУ. В общей сложности было опрошено 210 респондентов. После проверки правильности заполненных анкет и выбраковки для анализа были использованы 204 анкеты.

Результаты и обсуждение. Первое противоречие, на котором следует заострить внимание, это оценка уровня своего здоровья самими школьниками и его реальное состояние. Большинство учащихся достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья как хорошее, и даже очень хорошее. И только 3 % - как неудовлетворительное. Хотя, согласно данным медицинского работника школы большинство учащихся нельзя отнести к группе здоровых детей, т.к. практически каждый второй имеет пониженную остроту зрения (что является следствием условий проживания, а именно нехватка солнечных дней), и проблемы, связанные с нарушением осанки (что также является следствием проживания на Севере).

Остановимся на ответах на некоторых вопросах:

1. Для меня здоровый человек — это....
2. Занимаетесь ли Вы спортом?
3. Если да, то каким?
4. Как Вы предпочитаете отдыхать?
5. Опишите Ваш привычный распорядок дня.

Были получены следующие ответы:

№п/п	Ответ	% ответивших
1	Тот человек, который ведет здоровый образ жизни	27%
	Человек, который ничем не болеет	21%
	Человек, который занимается спортом	23%
	Дружный, хороший человек	29%
2	Да	85%
	Нет	15%
3	Бег	42%
	Футбол	11%
	Самокат	30%
	Теннис	17%
4	Спать	22%
	Играть	50%
	Играть в телефон	13%
	Гулять	15%
5	Просыпаюсь, ем и иду гулять	9%
	Просыпаюсь, иду в школу, прихожу и играю в компьютер.	83%
	Школа, дом, тренировка, игра в компьютер	8%

Таким образом, в ответах, мы видим второе противоречие: 85 % школьников указали, что они занимаются спортом (хотя 30 % к спорту отнесли катание на самокате), а тренировку в режиме дня отметили лишь 8 % учеников. Как видно из ответов, большая часть обучающихся проводит время не активно, а за компьютерными играми. Приходится, к сожалению, констатировать, что компьютерные игры занимают все большую и большую часть жизни современных школьников, негативно сказываясь на состоянии здоровья.

Выводы.

Проведённое исследование ярко показывает непонимание современных сельских школьников проблемы своего здоровья, своего времяпрепровождения. Выявленные негативные тенденции и проблемы в формировании здорового образа жизни детей должны быть взяты под контроль в системе образования для увеличения вовлечения, обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, для соблюдения здоровьесберегающего режима работы за компьютером. И главное, для донесения выявленных проблем и оценок до самих учащихся и их родителей.

Реализация спортивно-оздоровительных программ во внеучебной деятельности СОШ может явиться действенным фактором и направлением в педагогической работе школьников. Кроме этого, деятельность общеобразовательных организаций по формированию здорового образа жизни должна носить комплексный характер и включать в себя информационно-просветительский компонент (включая информирование и просвещение родителей) для формирования как адекватной оценки и самооценки уровня своего здоровья школьниками и их родителями, так и для формирования устойчивой и положительной мотивации к активному здоровому досугу.

Библиографический список:

1. Бушенева И.С. Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников в современных российских условиях // Modern problems of science

and education [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/en/article/view?id=26880/>(дата обращения: 12.10.2020).

2. Кремнева В.Н. Methodological conditions for the construction of the educational process in the heterogeneous group of a special medical department in the discipline "physical culture and sports" [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных, Е.М. Солодовник // Archivos Venezolanos de Farmacologia y Terapeutica. - Venezuela, 2020. - С.592-597. - Режим доступа: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_5_2020/12_methodological.pdf. - ISSN 2610-7988.

3. Кремнева В.Н. Анализ статистики заболевания ОДА в разных возрастных группах и применение наиболее эффективных способов по улучшению качества жизни [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание E-Scio. - Саранск, 2020. - №9. - С.30-35. - Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/09/Кремнева-В.-Н.-Неповинных-Л.-А.pdf>.

4. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России [Электронный ресурс]. – URL: <http://niigd.ru/>(дата обращения: 01.12.2020).