

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

А. К. Калмычкова

*УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»;  
Минск (Республика Беларусь)  
Науч. рук. – Л. Л. Шебеко, к.м.н., доцент*

## **IDENTIFICATION OF ADOLESCENTS' ATTITUDES TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE**

A. K. Kalmychkova

*Belarusian State Pedagogical University named after Maksim Tank;  
Minsk (Republic of Belarus)  
Scientific adviser. – L. L. Shebeko, Dr. PhD, Associate Professor*

В работе представлены результаты мониторинга физической активности подростков, распорядка дня и реального отношения подростков к здоровому образу жизни.

The paper presents the results of monitoring adolescents' physical activity, daily routine and real attitudes of adolescents towards a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; подростки; физическая активность; распорядок дня.

Keywords: healthy lifestyle; adolescents; physical activity; daily routine.

Здоровье является основным ресурсом, от которого в наибольшей степени зависит удовлетворенность человека качеством собственной жизни. Здоровье напрямую влияет на эмоциональное состояние человека, его продуктивность и эффективность в повседневных делах. Показатель здоровья складывается из следующих факторов: физические, психологические и социальные. На каждый из них влияет огромное количество параметров, которые отражаются на персональном образе жизни человека [1].

Несомненно, здоровье и наше отношение к нему начинает формироваться с раннего детства. Многочисленными научными исследованиями отмечается тенденция к снижению уровня здоровья подростков [2, с. 60], поэтому крайне важно создать благоприятные условия для развития личности ребенка и приобщить его к правилам здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, – прежде всего, система индивидуальных привычек, которые обеспечивают человеку уровень жизни, необходимый для решения повседневных задач. Понятие «образ жизни» включает в себя трудовую деятельность, интеллектуальную, физическую, культурную, образовательную и

медицинскую активность и формируется обществом или группой, в которой прибывает человек. Потому формирование здорового образа жизни в первую очередь следует считать воспитательной, а не медицинской задачей.

Актуальность проблемы отношения к здоровью заключается в том, что у школьников, как и у населения в целом, доминирует пренебрежительное и часто несерьезное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих их людей, а также низкий уровень осознания здоровья как жизненно важной ценности [3].

Цель исследования заключается в выявлении реального отношения подростков к здоровому образу жизни, мониторинге физической активности и распорядка дня.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование и статистические методы обработки полученных данных.

Для решения поставленной цели были разработаны анкеты «Оценка физической активности и распорядка дня», «Отношение к здоровому образу жизни», - и распространены с помощью платформы Google.

Данные методики определяли физическую и интеллектуальную активность школьников в течение недели, примерный распорядок дня, мотивационно-ценностное отношение школьников к здоровью.

В анкетировании приняли участие 100 обучающихся десятых классов, из них 63 девушки и 37 юношей в возрасте 15–16 лет.

В ходе исследования было установлено, что большинство обучающихся старших классов – 75 % - узнают информацию о здоровом образе жизни самостоятельно или благодаря СМИ (интернет-статьи, телевизионные передачи, видеоролики и др.) Лишь оставшиеся 25 % процентов опрошенных получают данную информацию на уроках биологии и физической культуры в школе.

Информацию о здоровом образе жизни обучающиеся воспринимают хорошо. Большая часть респондентов – 54 % - понимают, что данная информация важна и полезна, однако редко применяют полученные знания в реальной жизни. 30% респондентов соблюдают некоторые правила здорового образа жизни, подкрепляя свои знания практической деятельностью. А 16 % обучающихся считают информацию о здоровом образе жизни неинтересной и абсолютно бесполезной. У них нет системных знаний о здоровье, желания их усвоить и соответственно нет практических навыков самооздоровления.

В ходе исследования мы также попросили респондентов оценить свое самочувствие на момент заполнения анкеты по десятибалльной шкале. Показатели оценки самочувствия обследованных подростков представлены на Рис 1.

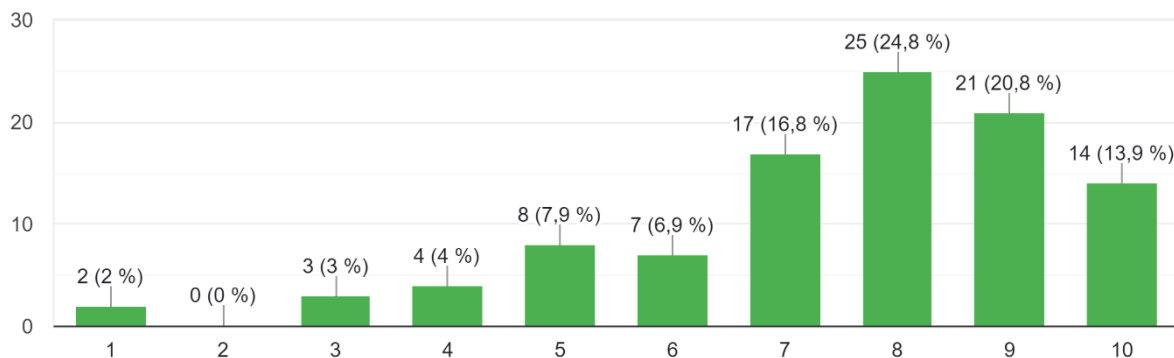


Рис. 1. – Самооценка самочувствия обследованных подростков

Исходя из данных диаграммы видно, что 60 % подростков оценили свое самочувствие на «хорошо» и даже «отлично». 31 % опрошенных смогли оценить состояние своего здоровья как «удовлетворительное» и 9 % – как «плохое».

На вопрос о том, как, по мнению обучающихся, меняется их самочувствие в течение учебного года, более 46 % респондентов ответили, что их самочувствие значительно ухудшается, у 47 % уровень здоровья не изменяется, и лишь 7 % опрошенных школьников отметили улучшение своего состояния.

Немаловажным аспектом, играющим значительную роль в образе жизни любого человека, является его распорядок дня. Польза режима дня заключается, в первую очередь, в полноценном отдыхе, повышении качества сна, улучшении работы иммунной системы, нормализации функционирования нервной системы, стабилизации психологического состояния, достаточной физической активности, улучшении работы внутренних органов, улучшении усвоения пищи, а также в увеличении свободного времени благодаря правильному планированию своего времени.

В ходе исследования было выявлено, что обучающиеся 10-х классов проводят около 32-х часов в неделю на обязательных учебных занятиях. Помимо этого, около 50 % обучающихся тратят по 5 часов в неделю на дополнительные занятия, 29% – около 6–7 часов, и 21% – более 8 часов. Исходя из чего можно сделать вывод, что обучающиеся 10-х классов пребывают в школе не менее 37 часов в неделю, находясь в положении сидя, и это исключая то время, которое они тратят на выполнение домашнего задания. В связи с этим наблюдается

сниженная физическая активность обучающихся, что, несомненно, ведет к снижению уровня здоровья и ухудшению общего самочувствия обучающихся.

Регулярная физическая активность – важнейшая составляющая здорового образа жизни. Она позволяет совершенствовать функциональные возможности органов и систем, способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, помогает поддерживать нормальный вес тела и даже способствует улучшению деятельности нервных центров [4, с. 52].

В ходе анкетирования выяснилось следующее: 78 % процентов обучающихся посещают уроки физической культуры, 20 % респондентов дополнительно занимаются в спортивных секциях и 30 % не уделяют внимания физическим нагрузкам. На вопрос по поводу отношения обучающихся к урокам физкультуры 66 % ответили отрицательно: уроки физической культуры не приносят им удовольствия.

В качестве предпочитаемого отдыха половина опрошенных выбрали малоподвижные занятия: чтение, просмотр телевизора, компьютерные игры, шитье, рисование и т. д. Другая же половина отдает предпочтение более активному отдыху, к которому относятся прогулки, занятия спортом, танцы.

Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление, ускоряют обмен веществ, улучшают сон [5].

Опрос показал, что средняя продолжительность прогулок в будние дни у 43 % респондентов не превышает одного часа, а у 39 % продолжительность прогулок на свежем воздухе составляет 2–3 часа в день и только 18 % гуляют более трех часов в день.

По результатам данного исследования можно сделать следующий вывод: большинство опрошенных обучающихся на момент заполнения анкеты имеют хорошее самочувствие, однако отмечают ухудшение самочувствия в течении учебного года, что несомненно связано с высокой занятостью в ходе учебного процесса и низкой физической активностью.

Также отмечен низкий уровень культуры здоровья и знаний основ здорового образа жизни у обучающихся 10-х классов. Консультантами детей в вопросах заботы о здоровье чаще всего выступают интернет-ресурсы и СМИ, лишь немногие узнают о правилах здорового образа жизни благодаря преподавателям биологии или физической культуры. Это определяет необходимость разработки учебно-методических материалов для уроков биологии и физкультуры для подростков.

Проблема формирования здорового образа жизни у подростков является актуальной и первостепенной, так как большинство школьников не имеют возможности, времени и желания соблюдать все правила здорового образа жизни.

#### **Библиографические ссылки**

1. Здоровье и факторы его определяющие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dagmedprof.ru/tema-1-zdorove-i-factory-ego-opredelyayushhie-pitanie-i-zdorove-568/>. – Дата обращения: 16.02.2024.

2. Алтынова Н. В. Анализ психофизиологического состояния учащейся молодежи на начальном этапе адаптации к обучению в вузе // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально экономических условиях Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. 2018. – 60 с.

3. Исследование отношения школьников к здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/USER/Downloads/issledovanie-otnosheniya-shkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni.pdf> – Дата обращения: 18.03.2024.

4. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие / Р. С. Мануева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 52 с.

5. Влияние физической активности на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rospotrebnadzor.ru/> – Дата обращения: 18.03.2024.