

УДК 373
ББК 74.200

Курочкина Ю.А., Кириллова Я.В.
Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
yana082010@mail.ru

К ВОПРОСУ САМООЦЕНКИ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье освещается актуальный вопрос формирования жизненного стиля, как элемента здорового образа жизни подрастающего поколения. Проанализированы взгляды ученых на проблему здоровья учащихся. Представлены результаты исследования самооценки жизненного стиля старших школьников. В качестве методического инструментария была выбрана анкета, разработанная в рамках оздоровительной программы по технологии «Навигатор здоровья». Результаты опроса старшеклассников показали недостаточную степень сформированности представлений у большинства подростков о своем здоровье как ценности и здоровом образе жизни. Эти данные свидетельствуют о необходимости увеличения количества просветительных мероприятий на тему здорового стиля жизни в современной школе.

Ключевые слова: *жизненный стиль, самооценка жизненного стиля, здоровый образ жизни, старший школьный возраст, современная школа.*

Kurochkina Yu.A., Kirillova Ya.V.
Ural State University of Physical Education
Chelyabinsk, Russia
yana082010@mail.ru

TO THE QUESTION OF LIFESTYLE SELF-CONCEPT OF SENIOR SCHOOL CHILDREN IN MODERN SCHOOL

Annotation. In the article topical question of formation of lifestyle as a rising generation healthy lifestyle element is reported. Views of scientists on the problem of students' health are analyzed. The results of senior students' lifestyle self-concept research are presented. A questionnaire developed in the network of health-improving programme on the technology of Health Navigator was chosen as methodological tools. The results of senior students questioning showed insufficient degree of formation of idea about healthy lifestyle and health as a value among the majority of senior students. These data indicate the necessity of quantity increasing of instructive activities on the topic of healthy lifestyle in modern school.

Keywords: *lifestyle, lifestyle self-concept, healthy lifestyle, senior school age, contemporary school.*

Социально-экономические преобразования в российском обществе обозначили ряд острых проблем в системе воспитания и обучения подрастающего поколения: правонарушения, алкоголизм, наркомания, тяжелые психические депрессии, увеличение числа хронических заболеваний и т. д. В связи с этим, основными тенденциями образовательной политики в XXI веке становятся обеспечение высокого качества образованности и сохранение здоровья человека [4, 8, 10].

В «Национальной доктрине развития образования», «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года», отмечается, что в настоящее время приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью, формирование высокого уровня здоровья во всех его аспектах — духовном, психическом, физическом.

В настоящее время наиболее остро стоит проблема охраны, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и предупреждения заболеваемости, в особенности подрастающего поколения, так как именно в этой категории наблюдается активный рост различных заболеваний, расширение разного рода физических и психических патологий. Так, наиболее подвержены отклонениям от здорового образа жизни старшеклассники в силу их возрастных особенностей [1, с. 47].

Здоровье школьников является одной из важнейших социальных задач общества и одной из актуальных проблем здравоохранения. Повышенный интерес ряда исследователей к этой проблеме обусловлен тем, что здоровье детей более чем здоровье взрослых подвержено влиянию всей совокупности социальных, экологических, экономических и других факторов окружающей среды [2, 3].

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарного, Е.В. Быкова, А.А. Дубровского, А.П. Исаева, В.В. Колбанова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся приняла устойчивый характер. Данная динамика усиливается по мере перехода учащихся из класса в класс [6, с. 33].

Период старшего школьного возраста связан с активным развитием всей структуры личности. В этот переходный момент формируется социальная позиция, самосознание переходит на качественно новый уровень, формируются ответственность, новые потребности, интересы, а на их основе новые качества личности. Развитие самооценки личности отличается повышенным оптимистическим взглядом на самого себя, на свои возможности. Для этого возраста характерно противоречие со сложившейся системой мотивов и потребностей, что приводит к их перестройке [5, с. 27-36].

Социальную ситуацию развития в ранней юности можно назвать «порогом» самостоятельной жизни. Профессиональное самоопределение является центральной проблемой старшеклассников. Учебно-

профессиональная деятельность становится ведущей. Интерес к школе и обучению у старших школьников заметно растет, так как учение приобретает непосредственный жизненный смысл, связанный с будущим. Усиливается потребность в самостоятельном приобретении знаний, саморазвитии.

Предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее – центральное психологическое новообразование юношеского возраста. Следовательно, уделяя большую часть времени интеллектуальной работе, требующей высокого нервно-психического напряжения, важно не допустить нарушения режима дня, переутомления. Это может стать причиной снижения работоспособности и успешности обучения, а в ряде случаев повышения заболеваемости школьников, вызванной учебной перегрузкой и неупорядоченностью режима занятий.

В школах все больше просматривается тенденция преобладания предметов, которые требуют от учащихся большой усидчивости и психического напряжения. Следствием этого является возникновение различных отклонений в функциональном состоянии организма, возникающих из-за физиологической усталости и психоэмоциональных перегрузок. Появляются гиподинамия, хронические заболевания, нарушения осанки и нервные стрессы т. д. [7, с. 121].

Особую угрозу представляет нарастающая тенденция приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ (ПАВ). Минздравсоцразвития РФ отмечает, что средний возраст приобщения к курению составляет 10 лет у мальчиков и 12 лет у девочек. А к 16-17 годам в настоящее время курят около 45% юношей и 16% девушек. Распространение и потребление наркотиков в России за последние 10 лет возросло в 5-10 раз, при этом средний возраст начинающего потреблять наркотики составляет 13-16 лет (Ю.Д. Жиллов, Г.И. Куценко, Е.Н. Назарова и др.). Кроме того, одновременно с ростом наркотизации растет вовлечение подростков и в употребление алкоголя, особенно, пива. При этом злоупотребление алкоголем среди несовершеннолетних распространяется в дина-

мике всё больше, чем потребление наркотиков. Анализ и обобщение опыта борьбы с наркоманией говорят о том, что в большинстве субъектов России основное внимание уделяется не первичной профилактике приема ПАВ, а лечению и реабилитации наркозависимых. Исходя из этого, обучение навыкам безопасного обращения с ПАВ вообще, и профилактика наркомании в частности – чрезвычайно важная задача современного образования [9, с. 3].

Вместе с тем школьное образование располагает значительным потенциалом духовно-нравственного воздействия на подрастающее поколение. В период обучения в школе формирование навыков здорового образа жизни подростков имеет свои особенности и определяется психофизическими характеристиками школьников, а также нацеленностью педагогов и родителей на то, чтобы дети не только получили образование, но и одновременно смогли сохранить и укрепить свое здоровье.

Вне зависимости от формы организации и содержания учебного процесса личность педагога остается важным фактором в развитии интереса учащихся к здоровому образу жизни. Так, Ю.В. Янотовская полагает, что творческий человек «не только вооружает учащихся знаниями, но и формирует у них отношение к окружающему миру»,

актуализируя ценности и культуру здорового образа жизни [11, с. 56].

По компетентному мнению Всемирной Организации Здравоохранения одним из самых значимых и «весомых» для здоровья человека является – стиль его жизни. Поэтому результаты контроля и оценки состояния организма необходимы для формирования мотивации учащихся направленной на здоровый жизненный стиль и стремление к достижению идеальных нормативов физического здоровья и работоспособности.

Одним из наиболее сообразных способов получения подобной информации представляется анкетирование. Нами был проведен письменный опрос, направленный на выявление самооценки жизненного стиля старшеклассников. В анкетирование приняли участие 100 (52 девушки и 48 юношей) учащихся 10-11 классов в возрасте 15-17 лет. Исследование проведено на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Многопрофильный лицей № 1» г. Магнитогорска.

Опрос проводился при помощи анкеты, разработанной в рамках оздоровительной программы по технологии «Навигатор здоровья». Анкета состоит из 8-ми вопросов, на которые предложено несколько вариантов ответов [12]. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования самооценки жизненного стиля учащихся 10-11 классов

Вопросы и перечень ответов	Ответы респондентов
1. Занимаетесь ли Вы физкультурой и гимнастическими упражнениями? 1) не занимаюсь 2) нерегулярно 3) регулярно 1-2 раза в неделю 4) регулярно 3-4 раза в неделю 5) постоянно	9 % 25 % 24 % 26 % 16 %
2. Сколько сигарет в день Вы выкуриваете? 1) более 20 шт. 2) 11-20 шт. 3) 6-10 шт. 4) 1-5 шт. 5) не курю	3 % 4 % 1 % 4 % 88 %
3. Потребление алкогольных напитков (более 26 г водки или 200 г вина 15° в день): 1) 3-4 раза в неделю 2) 1-2 раза в неделю	2 % 0 %

Продолжение таблицы 1

3) по выходным	4 %
4) по праздникам	30 %
5) не употребляю вообще	64%
4. Рациональность питания (калорийность, витамины, овощи, фрукты и т.д.):	
1) постоянно плохо	2 %
2) в основном плохо	11 %
3) периодически качественно	39 %
4) в основном качественно	30 %
5) регулярно качественно	18 %
5. Регулярно ли Вы спите по 7-8 часов?	
1) очень редко	21 %
2) 20-40 % времени	8 %
3) 50 % времени	9 %
4) не всегда	36 %
5) постоянно	26 %
6. Часто ли Вы отмечаете у себя раздражительность?	
1) постоянно	10 %
2) очень часто	6 %
3) довольно часто	23 %
4) иногда	44 %
5) крайне редко	17 %
7. Количество дней болезни в году (нетрудоспособности):	
1) 1-3 дня	15 %
2) 4-6 дней	20 %
3) 7-10 дней	24 %
4) 11-15 дней	20 %
5) 16 дней и более	21%
8. Есть ли у Вас потребность в применении средств физической культуры в повседневной жизни?	
1) да	61 %
2) нет	39 %

Полученные результаты исследования позволяют говорить о недостаточной степени сформированности представлений у большинства подростков о своем здоровье как ценности и здоровом образе жизни.

Так, первый вопрос анкеты был направлен на изучение привычного объема физической активности старшеклассников. 26 % респондентов указали, что занимаются различными видами физических упражнений регулярно 3-4 раза в неделю и 24% опрошенных только 1-2 раза в неделю.

Следующие два вопроса должны были выявить отношение старшеклассников к психоактивным веществам. Ответы показали, что подавляющее большинство отрицательно относятся к употреблению данных

веществ – 88% старшеклассников к табакокурению и 64% к употреблению алкоголя.

На четвертый вопрос анкеты о рациональном питании 30% респондентов ответили, что получают качественное и полезное питание «периодически» и лишь 18% школьников «регулярно».

В ответах респондентов на пятый вопрос, настораживает тот факт, что по 7-8 часов в сутки спит только каждый четвертый (26%) опрошенных, почти каждый пятый старшеклассник (21%) делает это «очень редко».

На шестой вопрос анкеты «Часто ли Вы отмечаете у себя раздражительность?». Большинство подростков указали, что «часто» испытывают чувство раздражения.

В следующем вопросе анкеты, направленном на установление количества дней болезни (нетрудоспособности) в году, ответы респондентов распределились довольно равномерно и явных приоритетов не наблюдалось.

На восьмой вопрос о потребности применения средств физической культуры в повседневной жизни подавляющее большинство старшеклассников (61%) ответили положительно.

Таким образом, результаты данного исследования свидетельствуют о необходимости увеличения количества просветительных мероприятий на тему здорового стиля жизни. На наш взгляд, такие мероприятия должны включать в себя регулярные беседы и консультации на тему здоровья, как с учениками, так и с родителями, а также дни здоровья, спортивные праздники, классные часы, викторины и т. д. Кроме того, немаловажным фактором мы считаем меры по совершенствованию медико-социальной помощи в области сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни подростков общеобразовательных учреждений через проведение мониторинга показателей здоровья обучающихся, предупреждение заболеваний, регулярные медицинские осмотры и профилактику вредных привычек.

Список литературы

1. Алпатова Н.С. Медико-социальные аспекты этиологии нарушений здоровья в детском возрасте / Н.С. Алпатова, Т.В. Варфоломеева, Д.В. Мазуренко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3. – С. 45-52.
2. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
3. Быков Е.В. Мониторинг психофизиологического и физического развития учащихся-участников интеллектуально-игрового всеобуча / Е.В. Быков, С.В. Маценко, К.А. Кашицина и др. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – №1. – С. 19-28.
4. Быков Е. В. Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий / Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 59-61.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.
6. Гавриленко О.Л. Состояние здоровья детского населения Московской области и комплекс мероприятий, направленных на его улучшение / О.Л. Гавриленко, А.Ю. Попова, Е.В. Черныш // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 1. – С. 34-35.
7. Идиатуллина Л.Е. Роль педагогов в создании здоровьесберегающих условий учащимся школы в период ЕГЭ / Л.Е. Идиатуллина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – Т. 14. – № 1. – С. 120-123.
8. Исаев А.П. Основы закаливания учащихся / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. – Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2002. – 120 с.
9. Кабачков В.А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, Э.А. Зюрин. – М. : Академия, 2015. – 224 с.
10. Орехов Е. Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и кадров / Е.Ф. Орехов, О.И. Коломиец, Е.В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 83-88.
11. Янотовская Ю.В. О взаимоотношениях студентов «новичков» в учебной группе / Ю. В. Янотовская // Деятельность и общение в группе ; под ред. А. С. Чернышева и др. – Курск, 1990. – 326 с.
12. Советник президента. Информационно-аналитическое издание [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.sovetnikprezidenta.ru/121/3_zdravo.html.

References

1. Alpatova N.S., Varfolomeeva T.V., Mazurenko D.V. Mediko-sotsial'nye aspekty etiologii narushenii zdorov'ya v detskom vozraste [Medical and social aspects of the etiology of health problems in childhood]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education]. 2014. №3. pp. 45-52.
2. Bykov E.V., Isaev A.P., Kharitonov V.I. Ontogeneticheskie aspekty vzaimosvyazi fizicheskogo razvitiya, sostoyaniya kardiorespiratornoi sistemy i stress-napryazheniya uchashchikhsya shkol [Developmental aspects of the relationship of physical development, the state of the cardiorespiratory system and the stress voltage schools]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education and training]. 2000. № 3. pp. 46-55.
3. Bykov E.V., Matsenko S.V., Kashitsina K.A. et. al. Monitoring psikhofiziologicheskogo i fizicheskogo razvitiya uchashchikhsya-uchastnikov intellektual'no-igrovogo vseobucha [Monitoring psychophysiological and physical development of the participating students intellectual game of universal education]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Journal of Novosibirsk State Pedagogical University]. 2014. №1. pp. 19-28.
4. Bykov E.V., Kolomiets O.I. Sovershenstvovanie metodov kontrolya za trenirovochnym protsessom na osnove sovremennykh informatsionnykh tekhnologii [Improving methods of monitoring the training process on the basis of modern information technologies]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2016. № 5. pp. 59-61.
5. Vygotskii L.S. *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Educational Psychology]. Moscow. Pedagogika-Press. 1999. 536 s.
6. Gavrilenko O.L., Popova A.Yu., Chernysh E.V. Sostoyanie zdorov'ya detskogo naseleniya Moskovskoi oblasti i kompleks meropriyatii, napravlennykh na ego uluchshenie [Status of child health of the Moscow region and a set of measures aimed at improving it]. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii* [Health of the Russian Federation]. 2008. № 1. pp. 34-35.
7. Idiatullina L.E. Rol' pedagogov v sozdanii zdorov'e sberegayushchikh uslovii uchashchimsya shkoly v period EGE [Role of teachers in the creation of health-saving conditions to students of the school during the exam]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika* [Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sotsiokinetika]. 2008. T. 14. № 1. pp. 120-123.
8. Isaev A.P., Bykov E.V., Khodas V.V. et. al. *Osnovy zdravostroeniya uchashchikhsya* [Basics zdravostroeniya students]. Chelyabinsk. Yuzhno-Ural'skii gosudarstvennyi universitet, 2002. 120 s.
9. Kabachkov, V.A., Kurentsov V.A., Zyurin E.A. *Profilaktika narkomanii sredstvami fizicheskoi kul'tury i sporta. ucheb.posobie dlya stud. uchrezhdenii vyssh. obrazovaniya* [Addiction Prevention of physical culture and sports: Textbooks for students. institutions of higher. education]. Moscow. Akademiya. 2015. 224 s.
10. Orekhov E.F., Kolomiets O.I., Bykov E.V. Sostoyanie zdorov'ya studentov-sportsmenov i modernizatsiya podgotovki kadrov dlya otrasli fizicheskoi kul'tury i kadrov [Health student-athletes and upgrading training for the industry of physical education and training]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health]. 2015. № 4 (55). pp. 83-88.
11. Yanotovskaya Yu.V. O vzaimootnosheniyakh studentov «novichkov» v uchebnoi gruppe. Deyatel'nost' i obshchenie v gruppe [On the relationship between students "newcomers" in the study group. V. Yanotovskaya. Activity and Communication in the group]. eds. A.S. Chernysheva et. al. Kursk. 1990. 326 s.
12. *Sovetnik prezidenta. Informatsionno-analiticheskoe izdanie* [Elektronnyi resurs] [President's advisor. Information-analytical edition]. Rezhim dostupa: http://www.sovetnikprezidenta.ru/121/3_zdravo.html.