

УДК 371.7:613.96:612

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Бушенева И.С.**

*Ставропольский государственный медицинский университет, Ставрополь, e-mail: irinabusheneva@yandex.ru*

Статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни среди школьников. Здоровый образ жизни – это стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья и на основе сформированных привычек и стереотипов поведения. Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни происходит в процессе социализации и воспитания, ведущую роль играют семья и общеобразовательные учреждения. Представлены результаты исследования отношений учащихся МБОУ Лицея 15 г. Ставрополя к здоровому образу жизни. Выявлены основные проблемы в формировании здорового образа жизни школьников: нарушение рекомендованных нормативов сна в течение суток, принципов здорового питания, низкая вовлеченность в систематические занятия физической культурой и спортом, несоблюдение рационального режима работы за компьютером и электронными устройствами, вовлечение в употребление алкогольных напитков, распространение депрессивных и стрессовых состояний. Сделан вывод о необходимости приобщения детей и подростков к мировому уровню культуры здоровья, формирование у них мотиваций и потребности в сохранении и укреплении здоровья, включение убеждений и знаний о здоровом образе жизни в инфраструктуру повседневной жизни, учебной деятельности и отдыха.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся, компоненты здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни.

## **PROBLEMS OF THE REFORMING OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN RUSSIAN CONDITIONS**

**Busheneva I.S.**

*Stavropol State Medical University, Stavropol, e-mail: irinabusheneva@yandex.ru*

The article is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle among schoolchildren. A healthy lifestyle is a lifestyle, an active viability of people, aimed at preserving and improving the health based on habits and stereotypes of behavior. Acquisition of children and adolescents for a healthy lifestyle is a process of socialization and upbringing, the leading role in it is played by the family and general education institutions. The results of the research of the Lyceum 15 of Stavropol students' attitude to a healthy lifestyle are presented. The main problems in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren are revealed: violation of recommended sleep norms during the day, the principles of healthy eating, low involvement in systematic employment of physical activities and sports, violation of the rational schedule of work at the computer and electronic devices, involvement in drinking alcohol, spread of depressive and stressful conditions. It was concluded that it is necessary to involve children and adolescents in the world level of the culture of health, to motivate them and to maintain and strengthen their health, to include beliefs and knowledge about healthy lifestyles in the infrastructure of everyday life, educational activities and recreation.

Keywords: healthy lifestyle, students, elements of a healthy lifestyle, formation of the a healthy lifestyle.

Состояние здоровья подрастающего поколения по-прежнему сохраняет неблагоприятные тенденции и требует к себе пристального внимания со стороны системы здравоохранения, образования и социальной защиты населения. Охрана здоровья населения является приоритетной задачей государственной политики современного российского общества.

Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закреплена значимость

профилактических мероприятий в области охраны здоровья граждан, а основным принципом охраны здоровья является приоритет охраны здоровья детей [7].

Однако, несмотря на предпринятые в последние годы масштабные меры по охране здоровья граждан, улучшения функционирования системы здравоохранения, проблема здоровья граждан, в том числе и детей и подростков, остается по-прежнему актуальной.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России численность абсолютно здоровых детей, относящихся в первой группе здоровья, не превышает 10 %, не снижается число инвалидов детства и детей, страдающих хроническими заболеваниями [5]. По-прежнему остаются актуальными мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни.

Традиционно, здоровый образ жизни рассматривается как стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья, включающие в себя формирование взаимообуславливающих навыков и привычек. В отечественной науке приоритетное значение имеет представление, что ведущую роль играет мотивация здорового образа жизни, установки на соблюдение основных принципов здорового образа жизни. Основными факторами формирования здорового образа жизни подрастающего поколения являются: соблюдение режима сна отдыха, принципов здорового питания, занятия физической культурой и спортом, отсутствие «вредных привычек», благоприятное эмоциональное состояние [1,4].

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни – это прежде всего процессы социализации и воспитания. При этом важнейшими факторами формирования здорового образа жизни подростков и молодёжи является семья и школа, поскольку именно благодаря этим социальным институтам формируется установка на ведение здорового образа жизни, закладываются основы индивидуального здоровья конкретных людей, в совокупности составляющие здоровье всего общества в целом [2,3].

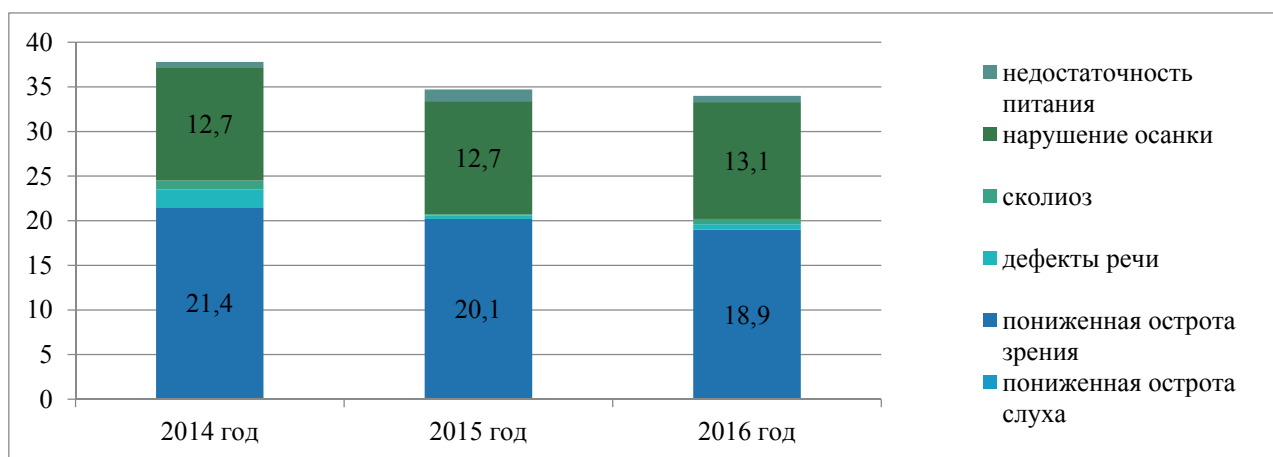
**Цель исследования:** анализ особенностей формирования здорового образа жизни и отношения учащихся общеобразовательных учреждений к здоровому образу жизни (на примере МБОУ Лицея № 15 г. Ставрополя).

**Материалы и методы.** С целью изучения отношения учащихся к здоровому образу жизни было проведено социологическое исследование. Основу исследования составила стандартизированная анкета. В исследовании приняли участие учащиеся 6–11 классов МБОУ Лицей №15 г. Ставрополя. Исследование было проведено в апреле 2017 года. Респонденты были выбраны на основе случайной выборки. В выборочную совокупность вошли 180 респондентов, что составляет 13,4 % от генеральной совокупности (общего числа учащихся

образовательного учреждения). После проверки достоверности и правильности заполненных анкеты и выбраковки для анализа были использовано 174 анкеты. В исследовании приняли участие 50,6 % юношей и 49,4 % девушек.

Данные, собранные путем анкетирования, были обработаны с помощью программы SPSSBase 17. В целом структура опрошенных соответствует расчетной выборочной совокупности и может быть распространена на генеральную совокупность со степенью погрешности ошибки выборки  $\pm 4\%$  при уровне точности 99,7.

**Результаты и обсуждение.** Согласно статистическим данным медицинской службы лицея № 15 г. Ставрополя, составленным на основе профилактических осмотров, большинство учащихся (65,8 %) относятся ко второй группе здоровья. Практически каждый четвертый осмотренный ребенок в 2016 г. имеет пониженную остроту зрения, а 13 % нарушение осанки (рис. 1).



*Рис. 1. Выявленные нарушения состояния здоровья учащихся МБОУ Лицей № 15 г. Ставрополя в 2014–2016 гг.*

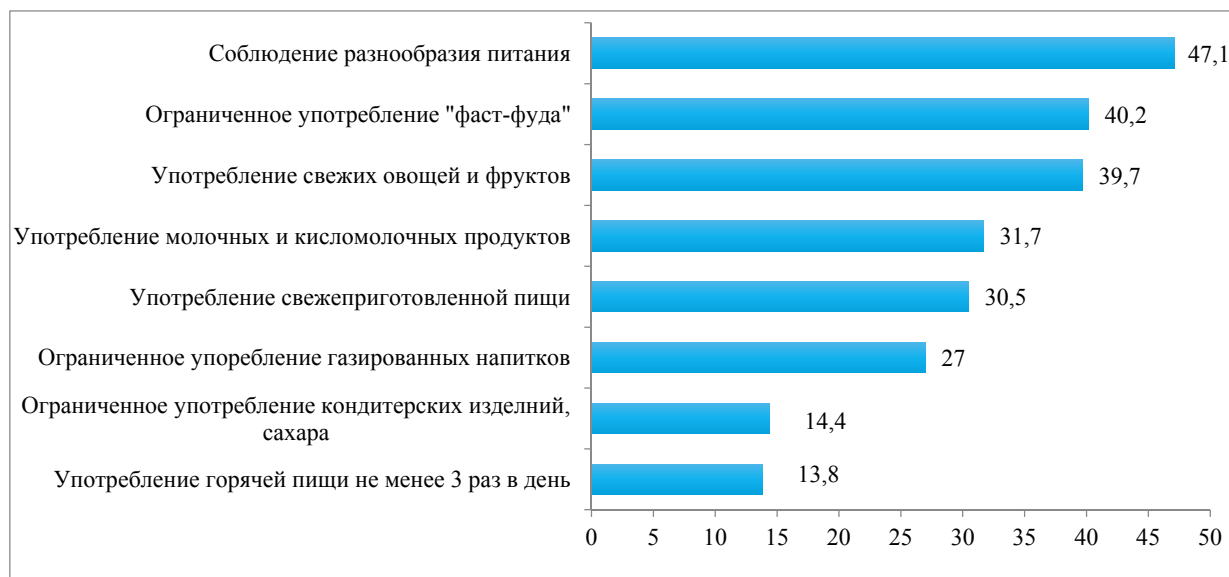
В силу возрастных особенностей, опрошенные школьники достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья. Более 62 % опрошенных оценивают состояние своего здоровья как хорошее. 32,9 % как удовлетворительное, и лишь 4,6 % как неудовлетворительное.

Соблюдение учащимися режима дня является основой формирования здоровья детей. Не менее 7–8 часов в день спят только практически половина учащихся, каждый третий опрошенный спит 5–6 часов в день, меньше 6 часов в сутки спит 11,6 % детей.

Ежедневно завтракают лишь половина участвующих в исследовании детей. 30 % завтракают время от времени. 13,3 % завтракают очень редко, а 5,8 % никогда не завтракают перед школой.

Приверженность здорового питания является не только основой для соблюдения здорового образа жизни, но и залогом крепкого здоровья и предупреждения развития

различных заболеваний. В ходе проведения исследования учащимся было предложено выбрать принципы здорового питания, на которые они ориентируются в своей жизни. Рейтинг основных принципов здорового питания школьников представлен на рисунке 2.



*Рис. 2. Рейтинг принципов здорового питания школьников*

*(Каким принципам здорового питания Вы придерживаетесь в своей жизни?)*

Систематические занятия физической культурой и спортом является залогом крепкого здоровья, мотивацией соблюдения здорового образа жизни. Согласно результатам проведенного исследования 44,2 % опрошенных посещают спортивную секцию или клуб, 39 % – делают это периодически, когда возникает желание или есть время. 12,2 % систематически, спортом не занимаются 16,9 % учащихся. В свободное время наибольшей популярностью у несовершеннолетних пользуется: катание на велосипеде – 32,2 %; роликах, самокате – 14,4 %, гироскутере – 9,8 %, скейтборде – 7,5 %. Из числа опрошенных 8 % играют в футбол, баскетбол.

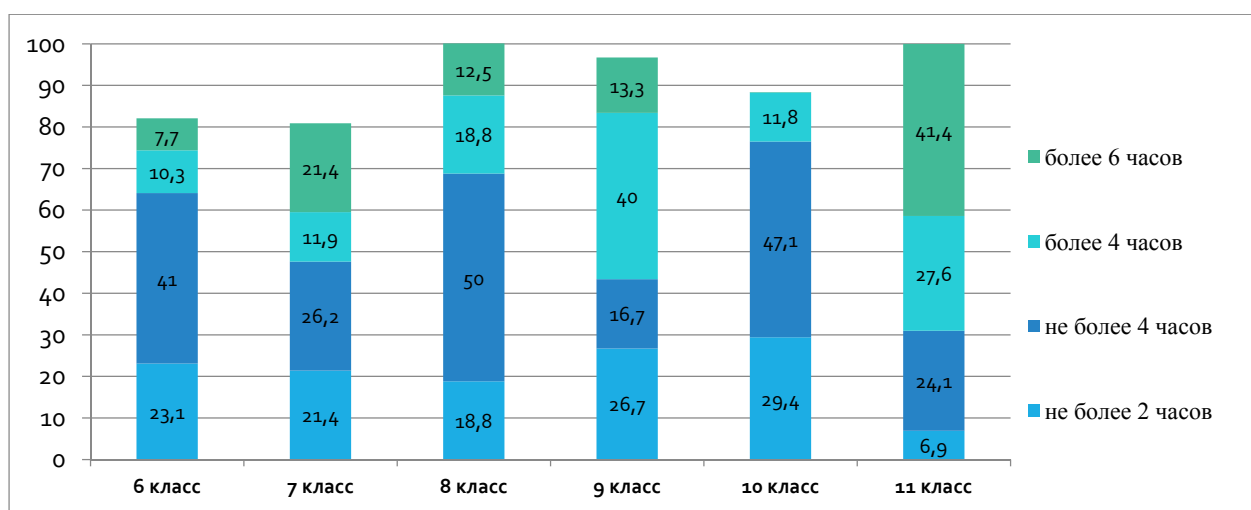
Современные компьютерные и информационные технологии стали сегодня неотъемлемым элементом жизни современных школьников. С одной стороны, компьютерные технологии на новом более качественном уровне обеспечивают доступ к информации, но, с другой стороны, негативным образом сказываются на состоянии здоровья детей и подростков.

Основными вредными факторами воздействия на человека компьютера являются:

- широкий спектр электромагнитного излучения, который включает рентгеновскую, ультрафиолетовую и инфракрасную области;
- сидячее положение в течение длительного времени;
- эргономические параметры (мерцание, блики, контрастность);

- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- влияние компьютера на психическое здоровье (стресс при потере информации) [6].

Как показали результаты исследования, не более 2 часов в день за компьютером проводят только 20,8 % опрошенных, не более 4 часов – 31,8 %. Более 6 часов в день за компьютером проводят 17,3 % опрошенных. При этом с возрастом резко возрастает длительность нахождения подростков за компьютером. Так, например, если в 6 классе за компьютером более 6 часов проводят 7,7 % опрошенных, то в 11 классе эта цифра уже равна 41,4 % (рис. 3).



*Рис.3. Среднее количество времени, проводимое за компьютером в сутки (Сколько времени Вы в среднем проводите за компьютером, планшетом?)*

Ранее вовлечение несовершеннолетних в употребление алкогольных напитков остается одной из самых актуальных проблем современного российского общества. Согласно законодательству Российской Федерации за употребление алкогольных напитков несовершеннолетние и их родители несут административную ответственность. Однако, как показывают результаты исследования, никогда не употребляли алкогольные напитки лишь 53 % опрошенных, при этом практически 10 % употребляли крепкие алкогольные напитки.

На рисунке 4 представлена динамика употребления алкогольных напитков от 6 до 11 класса. Если в 6 классе 69 % подростков никогда не употребляли алкогольных напитков, то к 11 классу их процент равен 20,7 %.

В ходе исследования анализировали позиции обучающихся по отношению к спиртным напиткам. 16,1 % убеждены, что спиртные напитки нельзя употреблять никогда и ни при каких обстоятельствах. Большинство опрошенных 72 % считают, что употреблять спиртные напитки можно по праздникам и в ограниченном количестве. В ходе проведенного исследования факт табакокурения признали 7 % учащихся.

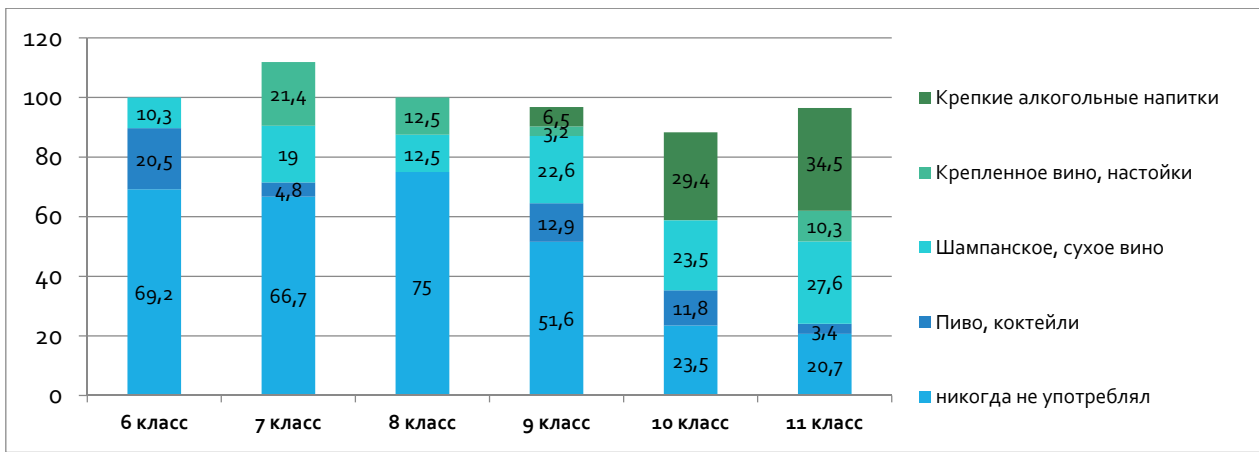


Рис. 4. Степень вовлеченности несовершеннолетних в употребление алкогольных напитков  
(Вкус каких алкогольных напитков вам знаком?)

В ходе исследования анализировали позиции обучающихся по отношению к спиртным напиткам. 16,1 % убеждены, что спиртные напитки нельзя употреблять никогда и ни при каких обстоятельствах. Большинство опрошенных 72 % считают, что употреблять спиртные напитки можно по праздникам и в ограниченном количестве. В ходе проведенного исследования факт табакокурения признали 7 % учащихся.

Важным компонентом здорового образа жизни здоровья является психическое здоровье. В последние годы проблема роста депрессивных и стрессовых состояний приобретает особую значимость и актуальность. 10,4 % учащихся лица № 15 постоянно испытывают состояние стресса и депрессии, 59,5 % – время о времени, а 30,1 % – никогда (рис. 5).

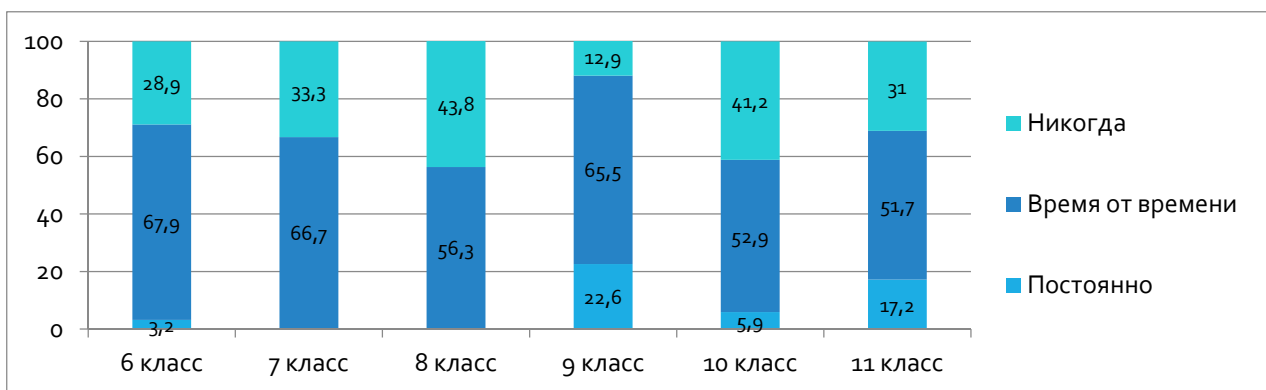
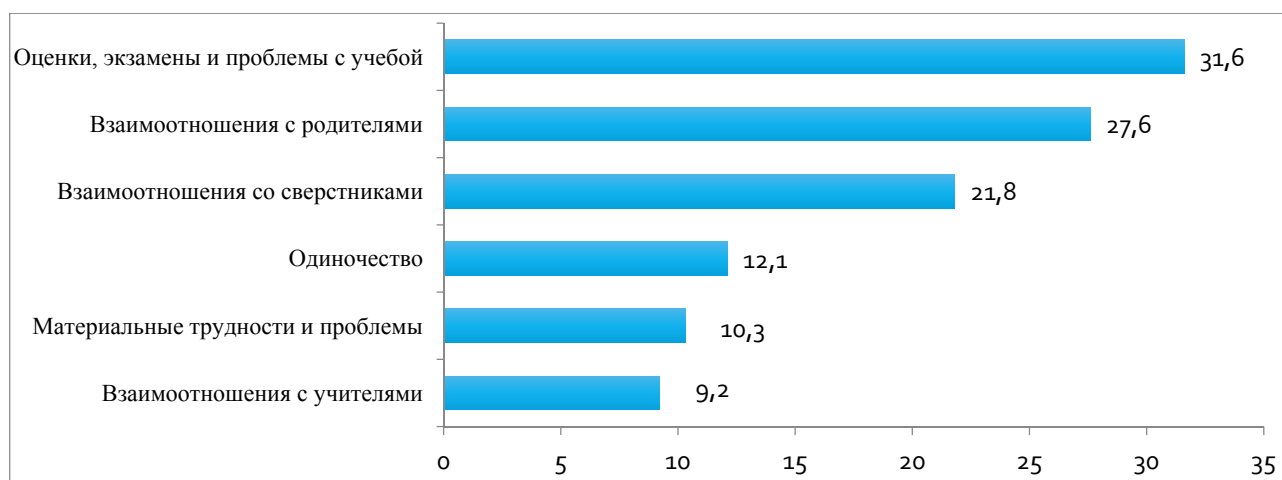


Рис. 5. Самооценка стрессового состояния  
(Как часто Вы испытываете состояние стресса, депрессии?)

Более всего стрессовым состояниям подвержены учащиеся 9-х и 11-х классов. Можно предположить, что во многом основными причинами стрессовых состояний являются предстоящие экзамены и сложности выбора дальнейшего образования (рис. 6).



*Рис.6. Причины возникновения стрессовых состояний у школьников*

Основными факторами, вызывающими стрессовые состояния для школьников является плохие оценки и проблемы с учебой, взаимоотношения с родителями вызывают стрессовые состояния у 27,6 % опрошенных. Настораживает тот факт, что у 12 % опрошенных состояние стресса и депрессии вызывает одиночество.

**Выводы.** Таким образом, можно с определенной степенью уверенности утверждать, что образовательная деятельность относится к потенциально опасной для здоровья детей и подростков и нуждается в постоянном внимании как со стороны медицинских работников, так и работников образования и специалистов социальной сферы.

Проведённое исследование свидетельствует о наметившихся негативных тенденциях и проблемах в формировании здорового образа жизни современных школьников: нарушение рекомендованных нормативов сна в течение суток, принципов здорового питания, низкая вовлеченность в систематические занятия физической культурой и спортом, несоблюдение рационального режима работы за компьютером и электронными устройствами, вовлечение в употребление алкогольных напитков, распространение депрессивных и стрессовых состояний.

Приоритетными направлениями социально-педагогической работы в области формирования здорового образа жизни являются: формирование культуры здорового питания; противодействие потреблению табака; предупреждение формирования зависимых форм поведения от алкоголя, наркотических и психоактивных веществ; реализация спортивно-оздоровительных программ, мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья, предупреждение стрессовых и депрессивных расстройств, в том числе и суицидального поведения.

Деятельность общеобразовательных организаций по формирования здорового образа жизни должна носить комплексных характер и включать в себя информационно-

просветительский, педагогический, психологический, социальный и медико-профилактический компоненты.

### Список литературы

1. Багнетова Е.А., Корчин В.И., Кавеева И.А. Особенности образа жизни и отношения к здоровью подростков ХМАО-ЮГРЫ / Е.А. Багнетова, В.И. Корчин, И.А. Кавеева // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8-3. – С. 500-503.
2. Бушенева И.С., Еремин И.В., Савченко В.В. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // *Фундаментальные исследования*. – 2016. – № 8-1. – С.107-111.
3. Савченко В.В., Маяцкая Н.К. Проблемы формирования готовности специалистов социальной сферы к социальному сопровождению семей с детьми / Н.К. Маяцкая, В.В. Савченко // *Современные проблемы науки и образования*. – 2017. – № 2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26367> (дата обращения: 04.09.2017).
4. Назарова Е.И. Основы здорового образа жизни: учебник для студ. учреждений высш. профес. образования /Е. Назарова, Б.Д. Жилов. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
5. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России [Электронный ресурс]. – URL: <http://niigd.ru/>(дата обращения: 04.09.2017).
6. Попова М.В., Савченко В.В. К осмыслению феномена «информационная культура» / М.В. Попова, В.В. Савченко // *Философия и культура*. – 2011. – № 3. – С. 25-37.
7. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL:[www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_156558](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558) (дата обращения: 04.09.2017).