

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ПЕНЗЫ К РАЗЛИЧНЫМ АСПЕКТАМ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

*Аннотация.* В статье представлен анализ отношения (предпочтений, интересов, самооценки) учащихся старших классов государственных образовательных учреждений г. Пензы к различным аспектам здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* культура здоровья, отношение к здоровью, физическая культура, самооценка.

*Abstract.* In the article introduce some analysis of pupils attitudes (preferences, interests) from Statue educational institutions in Penza to different aspects of healthy life style.

*Keywords:* culture of health, attitude to health, physical culture.

Происходящие на рубеже третьего тысячелетия изменения общественно-политической и экономической ситуации в России повлекли за собой резкое ухудшение состояния здоровья школьников, и в настоящее время лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми [1–4].

В сложившихся условиях важнейшее значение приобретают многочисленные аспекты формирования «культуры здоровья», отражающей ценностное отношение к здоровью и связанную с таким отношением деятельность по производству, потреблению, сохранению и развитию данной ценности [5]. Культура здоровья личности предполагает понимание личностной и социальной значимости здоровья, рассмотрение его как ценности и в соответствии с этим осознание потребности в его сохранении и укреплении, проявление интереса к нему, ведение соответствующего образа жизни.

Культура здоровья также включает в себя комплекс связанных со здоровьем качеств личности: ее способность выделять здоровье и оздоровительную деятельность из множества других социальных явлений, связанные с этим знания, убеждения, установки, эмоциональные реакции, нормы и правила поведения, стиль жизни и т.д.

Решение важнейшей современной педагогической проблемы – формирование здорового образа жизни школьников невозможно без изучения различных аспектов культуры здоровья.

В этой связи целью проведенного исследования стало получение информации об отношении учащихся старших классов образовательных учреждений г. Пензы к различным аспектам культуры здоровья, ее значимости о и путях актуализации учащимися ценностей здорового образа жизни.

Исследование проводилось методом анонимного группового анкетирования. Анкета, разработанная нами совместно с доктором философских наук, профессором кафедры социологии Российского государственного университета физкультуры и спорта В. И. Столяровым, содержала вопросы, предполагающие получение информации о самооценке здоровья и уровня физической подготовленности, структуре жизненных ценностей и интересов в сфере здоровья, о структуре досуга, отношении к психоактивным веществам, об инст-

рументальных и информационных предпочтениях в сфере здоровья, ценностях и мотивах здорового образа жизни и др. Групповое анкетирование проводилось по окончании учебных занятий. По договоренности с администрацией школы, в отсутствие педагога, инструктор раздавал анкеты школьникам и объяснял порядок их заполнения.

В соответствии с целями и задачами исследования было опрошено 592 школьника из шести школ г. Пензы (№ 15, 30, 42, 55, 74, 75) 9–11-х классов. Мальчики составили 48,2 %, девочки – 51,8 %.

Рассматривая *самооценку состояния здоровья* можно отметить, что как хорошее свое здоровье оценили 44,8 % опрошенных, как удовлетворительное – 36,3 %, как плохое – 6,6 %, и 12,3 % затруднились оценить свое здоровье. Если сопоставить эти ответы с заболеваемостью в течение последнего года (22,8 % – не болели вовсе; 29,4 % – болели около одной недели; более 16 % болели в течение двух недель; 9 % – болели более одного месяца; 19 % болели продолжительно) и рассматривать продолжительность болезни один месяц и более как плохое состояние здоровья, то 28 % (19 % + 9 %) учащихся – явно неудовлетворительный показатель. Анализ ответов показывает очевидную неспособность подростков объективно оценить свое здоровье, о чем свидетельствует расхождение самооценки с реальным уровнем заболеваемости.

В структуре хронических заболеваний старшеклассники отмечают:

- на 1-м месте – нарушения зрения – 29,7 %;
- на 2-м месте – нарушения опорно-двигательного аппарата – 19,7 %;
- на 3-м месте – болезни сердечно-сосудистой системы – 17,0 %;
- на 4-м месте – болезни пищеварительной системы – 12,7 %;
- на 5-м месте – ЛОР-заболевания – 10,2 %;
- на 6-м месте – нарушения нервной системы – 4,2 %.

Другие хронические заболевания имеют 15 % учащихся.

Только 8,9 % школьников вообще не устают после учебного дня, легкую усталость испытывают 32,8 % и сильно устают 22,4 %, а около 46 % – «когда как».

Указывая на симптомы усталости, отмечают раздражительность 29,1 % опрошенных, головные боли – 26,7 %, плохой аппетит – 13 %, плохое настроение – 20 %, сонливость, вялость – 17 % и т.д. Такие ответы подтверждают наши предположения о недостаточном уровне адаптации большей части школьников к постоянно возрастающим учебным нагрузкам.

Оценивают уровень своей *физической подготовленности* как средний 51,5 % и выше среднего – 24,0 % (всего около 75,0 % учащихся), ниже среднего и плохой – 12,0 %, что подтверждается их ощущениями при физических нагрузках: 11,6 % устают даже при небольших нагрузках; 51,5 % – только при значительных и длительных нагрузках; 13,5 % – практически никогда не устают; остальные 23,4 % затруднились ответить.

Следует отметить почти полное совпадение процентных показателей заболеваемости (редко болели около 67 %) и ощущения усталости при физических нагрузках (не устают вовсе или устают только при значительных нагрузках 65 %), что свидетельствует о достоверности представляемой респондентами информации.

Для *улучшения своего состояния* чаще всего школьники используют прогулки – 56,3 %, физические упражнения – 56,1 % (в том числе с использованием тренажеров – 16,8 %), массаж – 15,6 %.

Особое внимание школьники уделяют улучшению своего здоровья в целом – 47,6 %, красоте и выразительности движений – 28,8 %, своему весу – 27,6 %, мускулатуре – 20,6 %. А среди причин заботы о своем физическом состоянии в первую очередь называются следующие: «чтобы жить долго и полноценно» – 32 %, «чтобы быть привлекательным и чувствовать себя уверенно в обществе» – 31 %, «для улучшения настроения» – 19,9 %. Такие ответы свидетельствуют о том, что около половины учащихся понимают важность здоровья, значение физических упражнений, относятся к ним осознанно, а каждый пятый получает от занятий удовлетворение.

В структуре интересов к здоровью на первом месте темы, связанные с вниманием к физической культуре – 60,0 % и, что очень отрадно, с рациональным питанием – 40,2 %, аутотренингом – 21,0 %, половым воспитанием – около 15,0 % и методиками закаливания – 10,2 %. Это свидетельствует о том, что подростки знакомы с основными составляющими «здорового образа жизни». Однако настораживает низкий интерес к вопросам самопознания, а также взаимодействия в процессе межличностных отношений.

При рассмотрении *жизненных интересов* школьников выясняется, что самым главным в жизни они считают «любовь», «хорошие взаимоотношения в семье» (66 % старшеклассников назвали эту ценность в числе трех наиболее значимых); на втором месте – «здоровье» (59,1 %); на третьем месте по значимости – «отношения с друзьями» (58,1 %); далее следуют «учеба» (38,9 %), «духовность» (33,5 %) и «карьера (материальное благополучие)» (29,5 %).

Таким образом, в шкале жизненных ценностей школьников «здоровье» занимает одно из первых мест. Это свидетельствует о высокой степени их готовности к восприятию воспитательных, образовательных и оздоровительных программ.

Формирование основ ЗОЖ школьников во многом зависит от правильно или неправильно организованного *досуга*. В этой связи представляют интерес сведения об использовании свободного времени. Как свидетельствуют данные анкетирования, большую часть свободного от учебных занятий времени школьники проводят у компьютера, экрана телевизора – 50,4 % или в игровых залах – 33,5 %. Известно, что многочасовое сидение у компьютера, лежание перед телевизором после многочасового сидения за партой и есть малоподвижный образ жизни – причина многих заболеваний.

Еще более популярны «тусовки» с друзьями – 54,2 %, представляющие собой бесцельное шатание по улице. Общеизвестно, что, когда дети предоставлены сами себе, им нечем заняться, в компании себе подобных или старших чаще всего и происходит знакомство с различными психоактивными веществами (курение, алкоголь, наркотики и др.) или возникают ситуации, граничащие с законом.

Не радует и тот факт, что только 39,3 % школьников имеют обязанности и выполняют какую-либо домашнюю работу. Еще меньше подростков (29,6 %) занимаются в свободное время физкультурой и спортом. Освобождены от физкультуры 21,4 %, занимаются спортом только на уроках физкультуры 32,4 %, занимаются в различных спортивных секциях (ДЮСШ, школа и др.) 32,1 % и почти столько же (29,2 %) посещают дискотеки, что можно считать фактором риска приобщения к потреблению самых разнообразных психоактивных веществ. Таким образом, при теоретической заинтересован-

ности школьников в своем здоровье на уровне действительно имеющего место поведения выявляются другие тенденции.

*Отношение подростков к алкоголю, никотину, психоактивным и наркотическим веществам* определяет будущее не только региона, но и всей страны.

На вопрос «Курите ли Вы?» отрицательно ответили 57,9 %; «курили, но бросили» – 11,3 %, положительно ответили 13,3 %, остальные 17,5 % не стали отвечать, что свидетельствует о том, что около 30,0 % учащихся старших классов курят, а опыт курения имеют более 40,0 %.

На вопрос «Употребляете ли Вы алкогольные напитки?» отрицательно ответили 32,4 % старшеклассников. Очевидно, что остальные имеют опыт употребления алкоголя, причем более 4 % делают это регулярно (3–4 раза в неделю и более); 12,2 % – несколько раз в месяц; 25 % – несколько раз в год. Если учесть, что около 20 % респондентов не пожелали отвечать, то для школьного контингента цифры весьма существенные.

На вопрос «Употребляли ли Вы когда-либо наркотики?» 81,9 % опрошенных учащихся ответили отрицательно, из чего можно заключить, что около 18 % старшеклассников пробовали наркотические вещества.

Таким образом, старшеклассники достаточно широко знакомы с психоактивными веществами: более 30 % курят; свыше 65 % потребляют алкогольные напитки; существенная часть школьников знакома с наркотическими и токсическими веществами. Если принять во внимание, что школьники – наиболее благополучная часть этой выбранной возрастной группы (а есть еще и учащиеся ПТУ, а также работающие и нигде не работающие подростки), то получаем весьма тревожную ситуацию.

В этой связи представляет интерес осведомленность школьников о *факторах риска* болезней. Оказывается, они прекрасно осведомлены, что самый большой вред здоровью наносят именно «вредные привычки»: о вреде потребления наркотиков знают 78,7 %, алкогольных напитков – 56,2 %, курения – 52,8 %. Недостаточно высоко оценивают школьники вред малоподвижного образа жизни (27,2 %), низкой физической подготовленности (22,4 %), неправильного питания (19,1 %), стресса (17,6 %). Для сравнения приведем данные маркетингового исследования, проведенного в 10 городах России Российской Ассоциацией общественного здоровья (РАОЗ) в 1997–1998 гг. По данным РАОЗ, количество тех, кто считает, что наибольший вред здоровью наносят наркотики, составляет 86,3 %, алкоголь – 66,8 %, курение – 80,5 %, малоподвижный образ жизни – 39,2 %, неправильное питание – 20 %.

Сравнительный анализ ответов пензенских школьников и остальных российских подростков свидетельствует о недооценке нашими старшеклассниками вреда курения. В целом по России вред никотина оценивается в 1,5 раза выше. А ведь хорошо известно, что путь к наркотикам начинается с обычной сигареты, бокала вина или рюмки водки. Необходима коррекция профилактической работы. С этой целью следует выяснить: **что наиболее значимо для подростков как источник знаний**. Ответы на этот вопрос распределились следующим образом:

- 1-е место – школа – 68,9 %;
- 2-е место – семья – 33,4 %;
- 3-е место – друзья – 30,3 %;
- 4-е место – СМИ – 18,6 %;

- 5-е место – общение с учителями – 12,3 %;
- 6-е место – самообразование – 10,4 %.

Поражает низкое место категории «общение с учителями» как источника знаний. Что это – девальвация знаний учителя или его авторитета?

Обратимся к ответам на вопрос «Чье мнение для Вас важно, когда речь заходит о смысле жизни?». Естественно, приоритет отдается своему личному мнению – 81,7 %. Далее: мнению родителей – 70,2 %, родственников – 55,8 %, друзей – 49,3 %, мнению, высказанному в СМИ журналистами, писателями, звездами шоу-бизнеса, – 45,6 %. Также важно мнение учителей – 45,6 %, мнение церкви – 21 %.

Полученные данные достаточно хорошо взаимосвязаны с ответами о занятиях в свободное время и подтверждают высокий авторитет семьи, друзей, родственников, рост влияния средств массовой информации, растущее влияние церкви и, к сожалению, невысокий авторитет учителя, его знаний и образа жизни. Возможно, это является, в первую очередь, следствием низкого социального положения учителя в нашем обществе, его бедственным материальным положением. Унизительная борьба школьного учителя за нормальное существование не способствует росту его нравственного и научно-педагогического уровня и постепенно, неуклонно снижает его авторитет.

Отчасти этим объясняется тот факт, что недостающую информацию о здоровье дети хотели бы получать, в первую очередь, из средств массовой информации – 44,9 %, лекций и бесед специалистов – 28,4 %, далее от родителей – 26,9 % и только 26 % – на школьных уроках.

Обращает на себя достаточно большое внимание авторитет родителей и родственников, и в первую очередь матери. На вопрос «Кто из близких родственников уделяет внимание Вашим проблемам?» 75,7 % школьников отметили внимание матери и только 28,9 % – отцов. Более 18 % детей отмечают внимание братьев и сестер, а также дедушек и бабушек – 10,2 %. Безусловно, эти сведения следует учитывать при взаимодействии семьи и школы в вопросах формирования культуры здоровья.

Более 80 % подростков считают, что своим здоровьем они должны заниматься сами, а, прежде всего, для укрепления здоровья необходимы желание и сила воли – 77,9 %, а также знания – 16,3 % и оборудованные помещения – 10,2 %.

Менее половины старшеклассников интересуются событиями общественно-политической жизни – 46,1 %. Практически все предпочитают, что вполне естественно, поп-, рок- и рэп-музыку (около 100 %), классическую и народную – 13 %, авторской песней интересуются только 9,2 %. Не стоит объяснять различное влияние вышеуказанных музыкальных стилей и направлений на формирование нравственности подростков. Не удивляет тот факт, что на вопрос «Допускаете ли Вы для себя возможность нарушить правила «честной игры» ради победы?» только 31,4 % опрошенных детей ответили отрицательно. Очевидно, именно эти дети объясняют нарушение законности недостатками нравственности; 25,7 % – психологическими особенностями людей; 24,6 % – недостаточной суровостью наказания и лишь 15,2 % – недостаточными знаниями законов.

Приведенные в статье данные оценочного плана предоставляют всем заинтересованным лицам и организациям информацию об эффективности

предпринимаемых в настоящее время усилий по укреплению здоровья и формированию ЗОЖ в подростковой среде региона.

Анализ полученных данных позволяет отметить, что отношение к здоровью у старшеклассников высоко доминантно, характеризуется осознанностью, чаще всего имеет практический и эстетический типы мотивации. Однако намерения скорее декларативны, что подтверждается структурой досуга. Как показывают исследования, одной из основных причин этого является завышенная самооценка состояния собственного здоровья.

В то же время можно отметить их позитивное отношение к физической культуре как наиболее эффективному средству укрепления здоровья, а также осознание личной ответственности в этом вопросе. Это позволяет надеяться на положительный результат при создании и реализации личностных оздоровительных проектов с акцентированным использованием средств физической культуры и спорта.

### ***Список литературы***

1. Охрана здоровья населения России // Материалы Межведомственной комиссии Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения (1995–1996 гг). – Вып. 2. – М. : Юрид. лит., 1996. – С. 110–126.
2. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России // Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья / под ред. А. К. Демина, И. А. Деминой. – М. : РАОЗ, 1999. – 256 с.
3. **Тягачев, Л. В.** Финансирование, спорт и законодательство / Л. В. Тягачев, Н. Ф. Герасименко, В. В. Кузин [и др.] // За единую и здоровую Россию в XXI веке / под ред. Б. Н. Рогатина, А. Н. Ефименко. – М. : Фонд им. М. Ю. Лермонтова, 2003. – С. 59–81.
4. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5–9 кл. : учеб.-метод. пособие / под ред. Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
5. **Столяров, В. И.** Социология физической культуры и спорта : учебник / В. И. Столяров. – М. : Флинта ; Наука, 2004. – 400 с.

---

#### ***Пашин Александр Алексеевич***

кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра физического воспитания,  
Пензенский государственный  
педагогический университет  
им. В. Г. Белинского

E-mail: pollylina@mail.ru

---

#### ***Pashin Alexander Alekseevich***

Candidate of pedagogic sciences, associate  
professor, sub-department of physical  
training, Penza State Pedagogical  
University named after V. G. Belinsky

---

УДК 796+372

**Пашин, А. А.**

**Исследование отношения учащихся старших классов образовательных учреждений г. Пензы к различным аспектам культуры здоровья / А. А. Пашин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2009. – № 4 (12). – С. 125–130.**