ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Айдаев А.А.

г. Ярославль, МОУ общеобразовательная средняя школа № 44, 11 «Б» класс

Научный руководитель: Таланов С.Л., г. Ярославль, заместитель декана исторического факультета, кандидат социологических наук, доцент, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

Подрастающему поколению присущи такие черты, как энергичность, активность, высокая социальная мобильность. И все эти характеристики напрямую связаны со здоровьем молодежи. Именно по этой причине Правительство РФ в первую очередь направляет свои усилия на развитие физического и психического здоровья подрастающего поколения. Огромные финансы предусмотрены в рамках специальных программ «Здоровье» разработанных на федеральном, региональном, муниципальном уровнях. Мы уже не раз писали, что необходимо целенаправленно и систематически изучать ценности и потребности молодежи. [1] Особенно важно понимать, как у молодежи в динамике меняется позиция по отношению к главному своему ресурсу – здоровью? Очевидно уже сейчас, что только за счет увеличения финансирования специальных программ проблему не решить. Как справедливо отмечают позиционные эксперты, при решении этой проблемы необходим комплексный подход. [2, 3]

Объект исследования: ученики общеобразовательных средних школ г. Ярославля.

Предмет исследования: специфика отношения учеников общеобразовательных средних школ к здоровому образу жизни.

Цель исследования: проанализировать отношения учеников общеобразовательных средних школ к здоровому образу жизни и выработать мероприятия направленные на приобщение молодежи к режиму дня и формирование установки на укрепление здоровья.

Задачи исследования:

- изучить ценности, интересы учеников общеобразовательных средних школ г. Ярославля;

– определить отношение учащихся школ к здоровому образу жизни;

– выявить факторы и условия, препятствующие здоровому образу жизни.

Гипотезы исследования:

1. существуют принципиальные различия в отношении к здоровому образу жизни между девочками и мальчиками;

2. существует различие в отношении к здоровому образу жизни между учащимися специализированных и учащимися обычных школ.

Эмпирическая база исследования

Осуществлен опрос учащихся средне общеобразовательных школ № 11, 13, 22, 36, 42, 44, 49, 51, 55 г. Ярославля в 2015 г. Анкетирование осуществлялось в Ярославском государственном педагогическом университете имени К.Д. Ушинского (ЯГПУ) с 16.00 до 18.20 по понедельникам и вторникам.

Выборка квотная n = 200. Переменные квотирования: пол, возраст, средняя общеобразовательная школа.

Методологическая база исследования

Методологической основой исследования являлись научные статьи авторов С.А. Бабуркина, С.Л. Таланова, А.В. Лымарева, О.А. Коряковцевой, Н.С. Таланова, О.В. Епархиной, Л.Г. Титовой [4–6].

Сначала, как и положено, при изучении здорового образа жизни мы попытались выяснить у наших респондентов, какой смысл они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни?» (табл. 1).

Таблица 1

Ответы респондентов на вопрос: «Что, по вашему мнению, включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?»* (в%, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся, n = 200	
	Юноши n = 80	Девушки n = 120
Систематическое занятие физической культурой и спортом	90	61
Отказ от вредных привычек	76	89
Сбалансированное питание	42	87
Проживание в безопасной для человека среде обитания	40	68
Соблюдение режима сна	23	80
Методы оздоровления организма	14	79
Соблюдение режима учебы и отдыха	12	49

Причечание: *Количество процентов по вертикали больше 100, так как респонденты могли указать несколько вариантов ответов.

Как видно по результатам опроса, значительная часть юношей (90%) и большинство девушек (61%) считают, что понятие здоровый образ жизни, прежде всего, подразумевает систематическое занятие физической культурой и спортом. Значительная часть девушек (89%) полагает, что здоровый образ – это отсутствие вредных привычек. Другими словами у большинства респондентов достаточно поверхностные представления о понятии «здоровый образ жизни». Считаем, что возникает потребность, в том, чтобы разъяснить ученикам в рамках соответствующих уроков об элементах здорового образа жизни. Так как если ученики не в курсе этого понятия, то можно сделать вывод, что они и не в состоянии придерживаться здорового образа жизни. Наивно полагая, что утренняя зарядка и периодическое посещение спортивной секции обеспечивает им полноценное развитие и укрепления здоровья.

И все же, прежде чем делать столь серьезные выводы мы решили узнать сначала, какой образ жизни у наших респондентов? (табл. 2). Поскольку может кто-нибудь из опрошенных на интуитивном уровне соблюдает все элементы здорового образа жизни и просто не знает, что это и есть в совокупности здоровый образ жизни.

Таблица 2

Ответы респондентов на вопрос: «Активный ли у вас образ жизни?»* (в%, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся, n = 200	
	Юноши n = 80	Девушки n = 120
Систематически занимаюсь в тренажерном зале	43	61
Катаюсь на лыжах, коньках	32	72
Утренняя гимнастика	27	41
Занятия в бассейне	24	59
Велосипедные прогулки	13	48
Пробежки на свежем воздухе	12	19
Другое	8	10

Примечание: *Количество процентов по вертикали больше 100, так как респонденты могли указать несколько вариантов ответов.

Из опроса видно (табл. 2), что у девушек более активный образ жизни. Так, 61% указали, что систематически занимаются в тренажерном зале, 72% катаюсь на лыжах, коньках, 41% делают каждое утро утреннюю гимнастику.

Ученики из специализированных школ отметили, что полностью удовлетворены состоянием своего здоровья. Было также установлено, ученикам из данных школ характерно в большей степени соблюдение режима дня и кроме того среди них не выявлено не одного человека с вредными привычками.

Также было установлено, что у тех учеников, которые в большей степени удовлетворены состоянием своего здоровья, родители активно занимаются спортом. Так 33% респондентов указали, что родители с детства мотивируют их на занятие спортом.

У учеников (12%) которые курят, оказалось, что родители тоже курят. Это говорит о том, что идет видимо процесс «социального научения».

Далее мы предприняли попытку выявить мнение респондентов о том, что мешает соблюдать здоровый образ жизни? (табл. 3).

Таблица 3

Ответы респондентов на вопрос: «Что Вам мешает соблюдать здоровый образ жизни**?»*** (в%, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся, n = 200	
	Юноши n = 80	Девушки n = 120
Отсутствие времени на активный образ жизни и полноценный отдых	72	84
Постоянные стрессы	56	82
Плохая экологическая ситуация в городе, области	37	36
Недостаточно финансов у семьи для поддержания и укрепления здоровья	31	42
Отсутствие силы воли	23	62
Отсутствие в городе развитой и доступной (бесплатной и качественной) спортивной инфраструктуры	21	16
Другое	7	8

Примечание: *Количество процентов по вертикали больше 100, так как респонденты могли указать несколько вариантов ответов.

Как видно, определенная часть учеников достаточно критично к себе относятся. Так, 23% юношей и 62% девушек считают, что им мешает соблюдать здоровый образ жизни отсутствие силы воли. И все же, по мнению респондентов, основная причина не соблюдения здорового образа жизни учениками – это отсутствие времени на активный образ жизни и полноценный отдых (72% юношей и 84% девушек).

Ученики пояснили, что обучение в 11 классе вынуждает большую часть своего времени посвящать именно к подготовке к ЕГЭ. Причем 15% девушек указали, что в связи с подготовкой к ЕГЭ они вынуждены были прекратить занятие танцами, 11% юношей из-за постоянной занятости вынуждены были перестать заниматься в спортивных секциях.

Не маловажная причина еще и в том, что 56% юношей и 82% девушек постоянно испытывают состояние стресса. В частности все из-за той же усиленной подготовки к ЕГЭ.

С другой стороны 24% юношей и 27% девушек указали, что удовлетворены состоянием своего здоровья, и полагают, что их хорошее самочувствие связано именно с тем, что они активно занимаются спортом, соблюдают режим дня и очень серьезное внимание уделяют своему здоровью. По их мнению, учеба никак не может мешать здоровому образу жизни, а напротив систематическое занятие с репетиторами позволяет им сконцентрироваться и избежать лишних волнений и стрессовых ситуации.

Заключение

В результате проведенного нами социологического исследования нашли подтверждение все выдвинутые нами гипотезы. Мы установили, что существуют принципиальные различия в отношении к здоровому образу жизни между девочками и мальчиками. Что подтверждает выводы в ранее сделанных исследованиях. Несмотря на то, что наше исследование выполнено в другой период времени, на другой выборке, в другом городе, чем ранее проведенные исследования, выводы в принципе совпадают, разница только в процентах. Девушки по-прежнему более серьезно относятся к своему здоровью, что проявляется в систематическом занятии физической культурой, в отказе от вредных привычек, сбалансированном питание, в использовании методов оздоровления организма и ряде других элементах здорового образа жизни.

Также было установлено различие в отношении к здоровому образу жизни между учащимися специализированных и учащимися обычных школ. Школы, которые ориентированы на развитие физических навыков и умений действительно способствуют развитию здоровья, несмотря на мнение ряда авторов, что чрезмерные нагрузки в спортивных школах приводят к серьезным проблемам со здоровьем.

Мы считаем, что развитие полноценно развитой личности возможно только при правильном применении элементов здорового образа жизни.

А для этого, важно развивать соответствующие ценности у молодежи, не секрет, что не во всех семьях в силу разных причин формируются соответствующие установки на здоровый образ жизни. Поэтому именно школа (агенты социализации – учителя) способна компенсировать этот недостаток.

Список литературы

1. Айдаев А. А. Типы поведения студентов в сфере здоровья: на примере студентов Рыбинского филиала РАНХиГС // IX Международная научно-практическая конференция Инновационно-технологическое развитие науки. Волгоград. 2017.

2. Коряковцева О. А. Непрерывное образование для специалистов социальной сферы, работающих с молодежью // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. II. – С. 150.

3. Зайцева М. А., Шаматонова Г.Л. Репродуктивное здоровье студенческой молодежи: состояние и проблемы // В сборнике: Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. Материалы V международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию социальной работы в России. 2016. С. 126-127.

4. Talanov S. L., Baburkin S.A., Lymarev A. V. Vision of the Future and Values of University students // European Journal of Natural History. 2016. № 6.

5. Таланов Н.С. Отношение студенческой молодежи к участию в добровольческой деятельности // Старт в науке. – 2016. – № 3. – С. 76-78.

6. Епархина О.В., Титова Л.Г. Идентификация как фактор социально-политической адаптации россиян (региональная специфика) // Фундаментальные аспекты психического здоровья. 2010. – № 2. – С. 24-29.