ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Яндиева М. С.

г. Тутаев, Ярославская обл., , МОУ Левобережная школа г. Тутаева, 11 класс

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

Позиционные эксперты отмечают, что в стране наблюдается рост заболеваемости среди школьников, в том числе по причине искаженного и фрагментарного понимания со стороны учеников основных элементов входящих в понятие «здоровый образ жизни». Значительная часть учеников считают, что здоровый образ жизни связан только со спортом и отсутствием вредных привычек. [1] В результате такого поверхностного восприятия и наблюдается у школьников не серьезное отношение к своему здоровью и образу жизни.

Учитывая вышеизложенное, мы предприняли попытку изучить отношение школьников к здоровому образу жизни.

Объект исследования: обучающиеся Левобережной школы г. Тутаева.

Предмет исследования: факторы, влияющие на отношение школьников к здоровому образу жизни.

Цель исследования: проанализировать отношение школьников к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

– изучить, каким образом ученики трактуют понятие «здоровый образ жизни»;

– проанализировать отношение школьников к здоровому образу жизни;

– предложить мероприятия направленные на активизацию здорового образа жизни среди учеников школ.

Гипотеза исследования:

1. Чем старше по возрасту обучающиеся школ, тем более системно и целенаправленно принимают участие в спортивных соревнованиях.

2. Обучающиеся 11 класса более интенсивно и массово посещают спортивные секции.

3. Незначительная часть обучающихся делают зарядку по утрам.

4. Большая часть досуга обучающихся посвящена общению в социальных сетях.

5. Основными причинами не соблюдения здорового образа жизни являются: большая нагрузка по учебе, не желание заниматься спортом и соблюдать режим дня и сна.

Эмпирическая база исследования: осуществлен опрос учеников разных классов МОУ Левобережной школы г. Тутаева в 2016 г.

Методологическая база исследования

При разработке программы социологического исследования опирались на научные труды С.Л. Таланова, А.М. Волковой, Н.С. Таланова. [2, 3]

В начале своего опроса мы попытались выяснить, каким образом подростки поддерживают свое здоровье (табл.1).

Таблица 1

Ответы респондентов на вопрос: «Скажи, что ты делаешь для поддержания своего здоровья?» (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся		
	7 класс	9 класс	11 класс
делаю зарядку	17	14	14
всегда хожу на уроки физкультуры	94	78	92
участвую в спортивных соревнованиях	36	21	15
посещаю спортивные секции	56	30	10
хожу в бассейн	2	0	0

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

Сравнив процентное соотношение ответов респондентов из разных классов, можно предположить, что в более младшем возрасте дети занимаются спортивной деятельностью интенсивней, чем в старших классах. Это связано с тем, что нагрузка по предметным дисциплинам в 9-х и 11-х классах очень велика, и подростки, в связи с этим, не уделяют должного внимания своему здоровью. Однако свободное время у учеников существует, и стоит узнать, чему они его посвящают, если не спорту (табл.2).

Таблица 2

Ответы респондентов на вопрос: «Как ты проводишь свое свободное время?» (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся		
	7 класс	9 класс	11 класс
сидя у телевизора	28	31	36

продолжение табл. 2			
сидя у компьютера	42	57	69
встречаюсь с друзьями	31	25	38
гуляю на улице	46	32	27
занимаюсь спортом	34	27	15

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

Примерно одна треть обучающихся предпочитают проводить свободное время у телевизора или у компьютера и данная тенденция одинаково присуща, что ученикам 7, 9, 11 класса МОУ Левобережной школы г. Тутаева. Активное занятие спортом не является распространенным явлением среди учеников школы.

Мы попытались разобраться в том, почему спорт так мало интересует детей? Что препятствует их занятиям физической культурой? Поэтому следующий вопрос был таков: «Есть ли у тебя дома оборудованный спортивный уголок?» (табл.3).

Таблица 3

Ответы респондентов на вопрос: «Есть ли дома оборудованный спортивный уголок?» (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся		
	7 класс	9 класс	11 класс
да	83	62	54
нет	17	38	46

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

В связи с тем, что опрос происходил лишь в одной из школ города, которая расположена в исторической его части, ответы детей в разных классах были примерно одинаковы. Однако опрашиваемые семиклассники заставили нас задуматься над тем, почему у них по сравнению с 9 и 11 классами спортивные уголки оказались в большем доступе. Стоит отметить, что в этом возрасте дети легче поддаются влиянию родителей, которые стараются в той или иной степени следить за физическим здоровьем ребенка, поэтому покупают различные тренажеры, стенки и т.д. В более старшем возрасте все внимание родителей и детей обращено к теоретической подготовке к учебе. Забота о ЗОЖ отходит на второй план.

Мы задали подросткам еще один важный вопрос: «Откуда ты обычно узнаешь, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?» (табл.4).

Таблица 4

Ответы респондентов на вопрос: «Откуда ты обычно узнаешь, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?» (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся		
	7 класс	9 класс	11 класс
из книг, журналов	5	20	23
из телевизора	43	54	52
от родителей, друзей	73	84	87
от учителей	67	61	49
от врачей в поликлинике	21	26	30

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

Значительная часть респондентов выбрала ответ «от родителей, друзей». Это не удивительно, так как именно первичные агенты социализации ребенка часто дают ему наставления, связанные со здоровым образом жизни. Однако настораживает тот факт, что вариант «от врачей в поликлинике» стал самым непопулярным. Казалось бы, врачи должны давать знания и советы по поводу укрепления здоровья. Очень важно подчеркнуть, что «от учителей» подростки также узнают много полезной информации о ЗОЖ. Можно сделать вывод, что классные часы и тематические беседы проводятся не зря.

Далее мы анализировали, много ли детей, по мнению самих опрашиваемых, занимается спортом? (табл.5).

Таблица 5

Ответы респондентов на вопрос: «Много ли ребят из твоего окружения занимаются спортом?» (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся		
	7 класс	9 класс	11 класс
все друзья и знакомые занимаются спортом	72	49	37
мало знакомых и друзей, которые занимаются спортом	28	51	63

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

Установили, что многие друзья опрошенных из 7 класса занимаются спортом. В 9 классе число тех, кто считает, что все его друзья и знакомые занимаются спортом равно числу тех, кто знает мало друзей, занимающихся спортом. А результаты опроса в 11 классе подтверждают тенденцию о том, что с возрастом подростки меньше занимаются спортом.

Заключение

Не подтвердились гипотезы:

– «Чем старше по возрасту обучающиеся школ, тем более системно и целенаправленно принимают участие в спортивных соревнованиях».

– «Обучающиеся 11 класса более интенсивно и массово посещают спортивные секции».

Нашли подтверждение следующие гипотезы:

– «Незначительная часть обучающихся делают зарядку по утрам».

– «Большая часть досуга обучающихся посвящена общению в социальных сетях».

– «Основными причинами не соблюдения здорового образа жизни являются: большая нагрузка по учебе, не желание заниматься спортом и соблюдать режим дня и сна».

Как показали результаты проведенного нами социологического исследования, значительная часть подростков, обучающихся в средних школах (на примере МОУ Левобережной) стремятся заниматься спортом. Однако одного желания и пропаганды ЗОЖ не всегда достаточно. В школах имеется нехватка спортивного инвентаря. Подростки в старших классах испытывают огромную психологическую нагрузку, связанную с предстоящими экзаменами.

Формированию представления о здоровье способствуют многочисленные классные часы и конкурсы, которые систематически проводятся в МОУ Левобережной школе г. Тутаева. Кроме того, что в последние годы в школах по стране начали уделять особое внимание сдаче норм ГТО. Помимо того, золотой значок ГТО является не просто наградой за отличные успехи в сдаче нормативов, но и помогает ученикам при поступлении в ВУЗы. Важно, чтобы ученики сдавали нормативы не для получения льгот, а для совершенствования своего образа жизни и поддержания здоровья.

Считаем, что для более интенсивного формирования здорового образа жизни среди обучающихся необходимо:

– систематически издавать рекомендации для родителей, обучающихся, в которых подробно излагать алгоритм по сохранению и укреплению здоровья детей;

– периодически приглашать в школы для чтения лекции по охране здоровья медицинских работников;

– целенаправленно проводить социологические исследования по изучению образа жизни и состояния здоровья обучающихся, причем начиная с 1 класса;

– проведение тренингов по профилактике табакокурения и алкоголизма.

Список литературы

1. Айдаев А.А. Профилактика курения у старшеклассников // сборник статей международной научно-практической конференции: «Информация как двигатель научного прогресса». Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна» Уфа. 2017. С. 165-166.

2. Таланов С. Л. Волкова А. М. Профилактика делинквентного поведения в студенческой среде: опыт социологического анализа // Alma Mater. Вестник высшей школы. 2015. № 8. С. 23-28.

3. Таланов Н.С. Свободное время и образ жизни учащихся средних общеобразовательных школ // Старт в науке. – 2017. – № 3. – С. 141-143.