

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Гавриленкова Екатерина Константиновна, факультет социальной педагогики и психологии, 2 курс,
Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск*

*Научный руководитель: Крестьянинова Т. Ю., канд. биол. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ*

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, затрагивающее многие сферы жизни. Работа посвящена определению критериев и отношения школьников младших классов к здоровому образу жизни. У школьников младших классов здоровье занимает 1 место в системе ценностных ориентаций. Представления о здоровом образе жизни у школьников, независимо от их возраста, прежде всего, сводятся к занятиям спортом, отсутствию вредных привычек и правильному питанию.

A healthy lifestyle is a complex concept that affects many areas of life. The work is devoted to determining the criteria and attitudes of primary school students to a healthy lifestyle. In primary school students, health takes the 1st place in the system of value orientations. Ideas about a healthy lifestyle in schoolchildren, regardless of their age, primarily come down to sports, the absence of bad habits and proper nutrition.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; школьники; младшие классы.

Keywords: healthy lifestyle; schoolchildren; junior classes.

Введение. Здоровый образ жизни человека – понятие отнюдь не автономное, а комплексное. Оно не может включать только одну сферу деятельности. К понятию здорового образа жизни можно отнести: питание, занятие физической культурой, досуг, организация режима сна и отдыха, саморазвитие, общение с людьми и т. д.

Проблемы отчасти начинаются еще в детстве. Множество детей поддаются тем соблазнам, которые предоставляет в изобилии современный мир. Современные дети школьного и даже дошкольного возраста все чаще предпочитают компьютерные игры или просмотр телевизионных программ вместо прогулок с друзьями, игр на свежем воздухе или чтению книг.

Тема здорового образа жизни в последнее время все больше и больше набирает популярность. Особенно актуально применение основ валеологии в детских дошкольных и школьных учреждениях, именно в том возрасте, когда происходит становление и формирование личности. В этот период намного проще привить ребенку понимание правильного, сбалансированного здорового образа

жизни. Если ребенок усвоит девиз: «Мой выбор – здоровье», в будущем это позволит избежать многих болезней.

Цель настоящей работы. Определение критериев и отношения школьников младших классов к здоровому образу жизни.

Перед нами была поставлена **задача** – исследовать здоровый образ жизни школьников.

Методы исследования: анкетная и устная форма опроса [1]. Использование статистических данных ранее проводившихся социологических исследований. Контент-анализ сайтов интернета. Изучение литературы по теме.

В анкетировании приняли участие учащиеся 3-х классов средней школы № 45 города Витебска (27 человек).

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 и 2 представлены ответы на первые 2 вопроса анкеты.

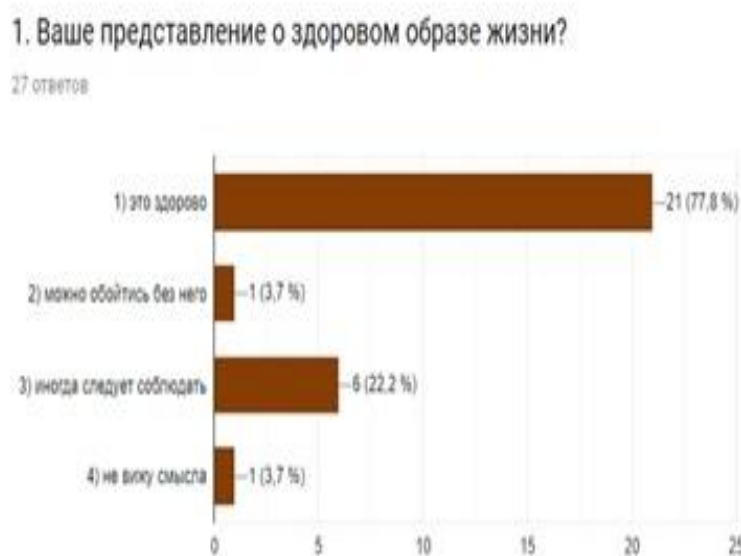


Рисунок 1 – Представление школьников о здоровом образе жизни

2. Как Вы считаете, зачем нужен ЗОЖ?

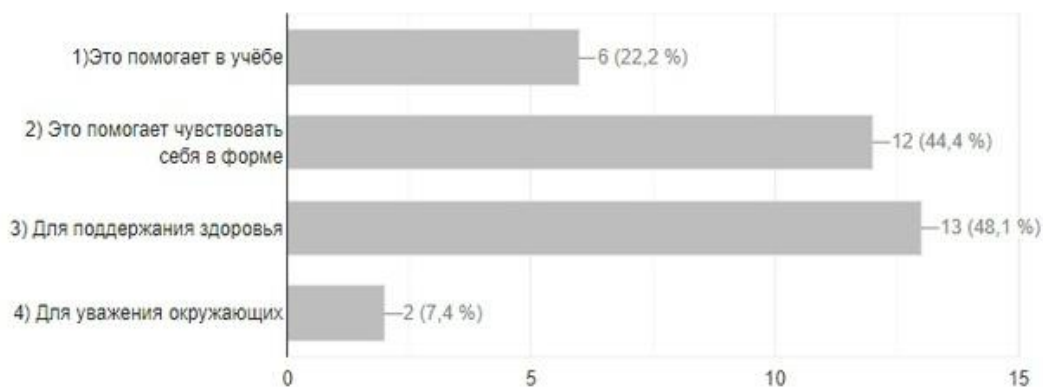


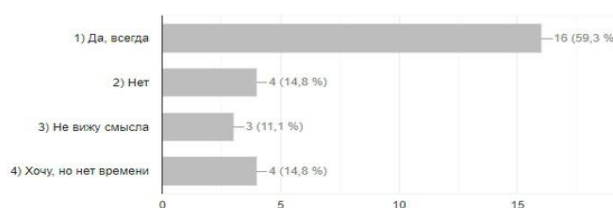
Рисунок 2 – Ответы школьников на вопрос анкеты «Зачем нужен здоровый образ жизни»

Как видно по гистограммам, подавляющее большинство опрошенных школьников считают необходимым соблюдение здорового образа жизни. По мнению большинства, при помощи правильного образа жизни можно сохранить, поддержать и укрепить здоровье, а также чувствовать себя в «форме».

Таким образом, мудрая пословица гласит: «В здоровом теле – здоровый дух», не теряет своей актуальности до сегодняшнего времени. Однако, гистограмма показывает, что среди респондентов есть и те, кто считают соблюдение правильного образа жизни бесполезным занятием.

Результаты ответов на вопросы о зарядке представлены на рисунке 3 и 4.

3. Делаете ли Вы зарядку по утрам?



4. Как часто Вы делаете утреннюю зарядку?

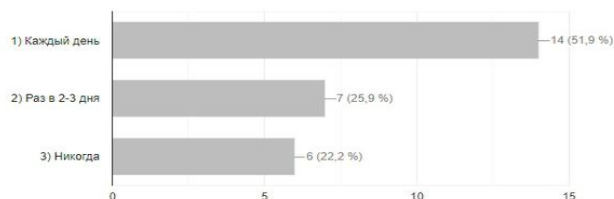


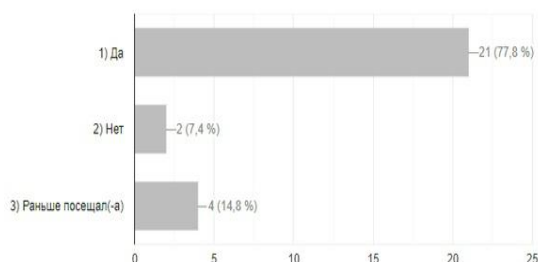
Рисунок 3, 4 – Результаты ответов школьников, о зарядке

Ответы показывают, что большинство опрошенных учащихся делают утреннюю зарядку практически ежедневно. Тем не менее, есть и те, кто не делают зарядку по утрам ввиду нежелания или отсутствия времени, но их процент относительно мал по сравнению с количеством тех, кто выполняет зарядку.

При ответе на вопрос «Правильно ли Вы питаетесь?», практически все учащиеся сообщили (85,2 %), что следят за правильным питанием и лишь один респондент не находит в этом никакого смысла.

На рисунке 5 и 6 представлены результаты ответов на вопросы, касающиеся физической активности.

6. Занимаетесь ли Вы спортом, посещаете какую-либо секцию?



9. Приходилось ли Вам участвовать в соревнованиях?

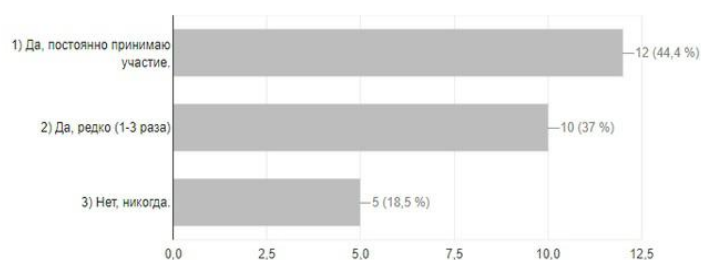


Рисунок 5, 6 – Результаты ответов на вопросы о физической активности

На гистограмме этого вопроса видно, что 21 респондент из 27 уделяют время спорту, занимаются в различных секциях, еще 4 занимались раньше, но потом прекратили. Можно сделать вывод, что спорт играет для подавляющего большинства школьников важную роль. Из 27 учащихся только 5 ни разу не принимали участия в спортивных соревнованиях. Этот показатель говорит о

том, что почти все школьники активно участвуют в различных спортивных мероприятиях.

На рисунке 4 представлены результаты ответа на вопрос: «Как Вы проводите свободное время?».

7. Как Вы проводите свободное время?

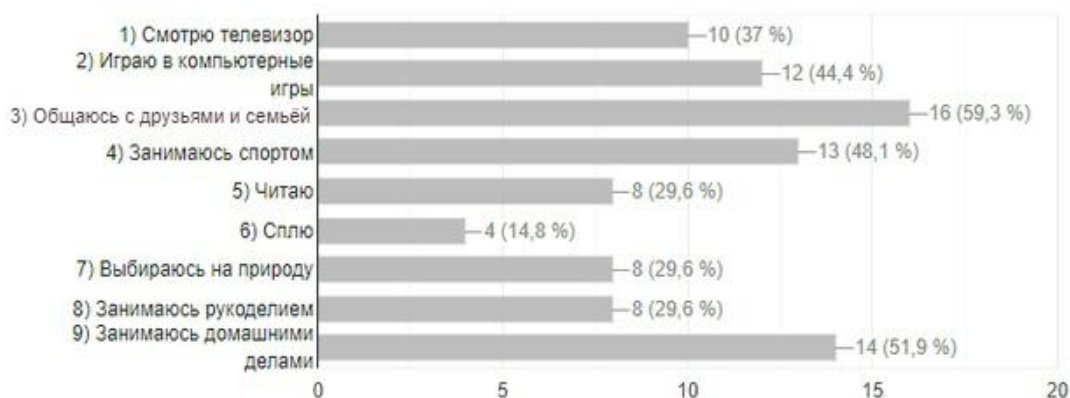


Рисунок 7 – Результаты ответов на вопрос о свободном времени

В данном вопросе респондентам можно было выбрать несколько вариантов ответа. Как видно из рис. 7, опрошенные предпочитают провести своё свободное время с друзьями и семьей, заняться домашними делами или же спортом. Также многие тратят своё свободное время на компьютерные игры и телевизор. Самыми непопулярными из предложенных занятий стали чтение, сон и рукоделие.

На вопрос о сне. «Сколько часов Вы спите?» получены следующие ответы (рис. 8).

8. Сколько часов в сутки Вы спите?

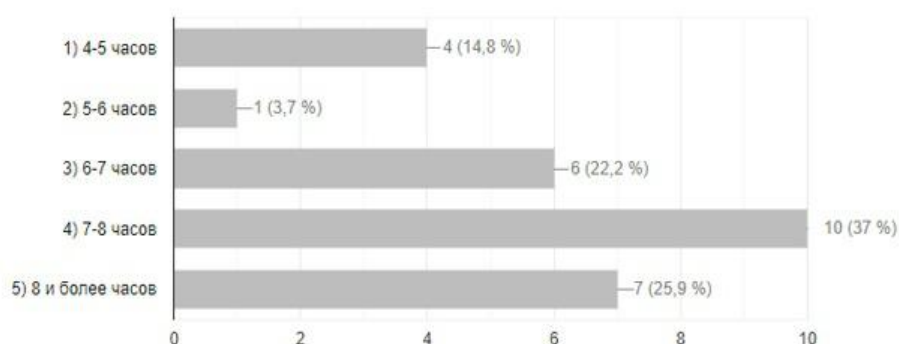


Рисунок 8 – Результаты ответа школьников на вопрос о сне

Исследования показывают, что в среднем школьники спят необходимое количество часов. Однако нашлись и те, кто спят меньше нормы, и это достаточно необычный факт.

В последнем вопросе респондентам нужно было написать свой ответ на вопрос «Как, по вашему мнению, можно укрепить свое здоровье?». Большинство написали о необходимости прогулок на свежем воздухе, занятиях спортом, правильном питании, была так же упомянута необходимость соблюдения личной гигиены. Исходя из полученных ответов, можно судить о том, что школьники имеют правильное представление о том, какие мероприятия необходимо совершать для сохранения и поддержания своего здоровья.

Выводы. Большинство опрошенных школьников предпочитает проводить свободное время дома, с друзьями и семьей, или же заняться спортом. Это говорит о том, что девочки и мальчики имеют разные предпочтения в проведении свободного времени. К сожалению, также многие тратят свое свободное время на компьютерные игры и телевизор.

Школьники уделяют должное внимание правильному питанию. Большинство опрошенных учащихся делают утреннюю зарядку. 77,8 % опрошенных учащихся занимались различными видами спорта. Так же нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще – 7,4 %. Большинство продолжает заниматься спортом и в настоящее время.

Большая часть респондентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, а также способствует укреплению организма. 77,8 % опрошенных школьников считают, что здоровый образ жизни – это здорово. Большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы такие составляющие, как соблюдение режима дня, занятия спортом и постоянные прогулки на природе.

Так, у всех опрашиваемых здоровье занимает 1 место в системе ценностных ориентаций, но вместе с тем количество школьников, которые среди различных ценностей отдают приоритет именно здоровью, различается, что дает основание судить об отличиях отношения к собственному здоровью у респондентов. Все большее число школьников начинают более осмысленно относиться к собственному здоровью. Представления о здоровом образе жизни у школьников, независимо от их возраста, прежде всего, сводятся к занятиям спортом, отсутствию вредных привычек и правильному питанию.

В качестве главного признака здорового образа жизни школьниками отмечаются как различные составляющие здорового образа, так и показатели здоровья, которое на субъективном уровне оценивается как хорошее самочувствие и хорошее настроение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плещев, А. М. Главные составляющие здорового образа жизни / А. М. Плещев // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3 (39). – С. 39–43.
2. Отношение студентов АГМУ к формированию здорового образа жизни / Н. В. Трухачева, [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 3 (76). – 2019. – С. 185–190.