

КОЛПАКОВА А. Н., АЛЕКСЕЕВА К. А.  
KOLPAKOVA A. N., ALEKSEEVA K. A.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИНАМИКИ  
ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

**PEDAGOGICAL ASPECTS OF STUDYING THE DYNAMICS  
OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE  
ATTITUDES IN A MIXED AGE GROUP**

***Аннотация.** Содержание статьи представлено глазами педагогов на предмет формирования здоровьесберегающих установок среди людей разного возраста. В статье рассматриваются причины низкого уровня показателя здоровья населения, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ). В подтверждение существующей проблемы приводятся современные данные о состоянии здоровья российских школьников. Представлены результаты тестирования младших школьников и анкетирования граждан молодого и зрелого возраста, в рамках которых изучается вопрос о принятии респондентами ценностей здорового образа жизни. Анализируются полученные результаты и делаются предварительные выводы о закономерностях и динамике изменений в отношении принятия культуры здорового образа жизни людьми разного возраста. Делается попытка рассмотреть место педагога в принятии школьниками установок здорового образа жизни. Изучаются условия для оптимизации поставленной задачи.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), учащиеся, образование, ценности, привычки, мотивы, деятельность.*

***Summary.** The content of the article is presented from the point of view of teachers on the subject of the forming of health-saving attitudes among people of different age. The article discusses the reasons for the low level of the health indicator of the population, despite the active promotion of healthy lifestyle (HLS). In confirmation of the existing problem, current data on the state of health of Russian schoolchildren is cited. The results of testing of younger schoolchildren and a survey of citizens of young and mature age are presented, within the framework of which the question of respondents' acceptance of the values of a healthy lifestyle is being studied. The article analyzes the results obtained and draws preliminary conclusions about the patterns and dynamics of changes in relation to the adoption of healthy lifestyle culture by people of different age groups. An attempt is made to consider the place of a teacher in the adoption of healthy lifestyle attitudes by students. The conditions for the optimization of the task are studied.*

***Keywords:** health, healthy lifestyle, students, education, values, habits, motives, activity.*

Здоровье – достояние всего общества и каждого отдельного человека. Оно помогает выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности и значительные перегрузки. На сегодняшний день у российских школьников, как и у населения в целом, не-

смотря на всестороннюю пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ), преобладает безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Во всем мире здоровье определяется как гармоничное сочетание физического, духовного и социального благополучия. Такой подход к здоро-

вью позволяет правильно оценить себя и использовать все возможности, которыми располагает человек, для повышения качества здоровья.

Вопрос о сохранении здоровья подрастающего поколения нашел отражение в нормативных актах регулирующего и организующего характера на территории России. Так, во второй главе Конституции РФ в ст. 41 говорится о том, что все люди имеют право на охрану здоровья и медицинскую помощь. В нашей стране финансируются программы по охране и укреплению здоровья населения, принимаются меры по развитию системы здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию [2]. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) на ступени начального общего образования осуществляется сохранение и укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Так, в ряду личностных результатов младших школьников подчеркивается формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни [5]. Президент в своей ежегодной речи-обращении на заседании Общероссийского народного фронта подчеркивает актуальность данной темы и говорит о необходимости сосредоточения внимания на здоровье детей и законодательном исполнении решения данной проблемы, поскольку современные дети нуждаются во всесторонней поддержке и сопровождении.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезные опасения у специалистов здравоохранения и образования, поскольку через школу проходит все население. Результаты последних исследований (проведенных на основе профилактических осмотров детей) показывают, что к I группе здоровья относятся 5–7%, ко II – 40–45% и к III – 50–55% дошкольников. В данной возрастной группе регистрируются функциональные нарушения костно-мышечной системы, патология ротоносоглотки и функциональные психические расстройства и расстройства поведения. Отмечается

прогрессивное ухудшение здоровья: так, в I классе I группа здоровья составляет 4,3%, а в 9 классе – только 0,7%. Лидирующие позиции среди функциональных расстройств занимают сердечно-сосудистые расстройства, бронхолегочная патология и нарушения со стороны пищеварительного тракта [4].

Исследования показывают также, что школьникам, которые испытывают проблемы со здоровьем, трудно учиться. Они лишь подтверждают слова великого педагога В.А. Сухомлинского, который еще в середине XX века утверждал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание» [1].

Задача сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю, поскольку она возникла вместе с организацией систематического обучения в России. По данным статистики происходит резкое ухудшение здоровья среди детей во всех гендерно-возрастных группах, регистрируется рост хронических заболеваний. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие ЗОЖ во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами этого.

Учеными Всемирной организации здравоохранения установлено, что здоровье человека на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 65–70% от образа жизни самого человека [3]. Здоровье недостаточно рассматривать с чисто биологических позиций – человек существо общественное, социальное, хотя и сохраняет черты породившей его природы. Поэтому наиболее полно определить качество здоровья можно с учетом образа жизни, поведения и деятельности, что характеризует социальное благополучие человека. Формирование мотивации здоровьесберегающего поведения и активных внутренних установок, направленных на удовлетворение чрезвычайно

важных биологических потребностей человека, – это одна из актуальных задач совместной профилактической работы не только учреждений здравоохранения, но и образования [3].

Исходя из вышесказанного, подготовка будущих педагогов в вузе, принимающих установки ЗОЖ как основу, а здоровье как ценность, и владеющих методиками здоровьесбережения, является наиболее актуальной. Для решения поставленной задачи в Новгородском государственном университете имени Ярослава Мудрого в рамках подготовки педагогов по профилю «Начальное образование и дополнительное образование: внеурочная работа» разработан курс «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни», структурными компонентами которого являются: изучение здоровьесберегающих технологий и профилактика профессионального выгорания педагога как деструктивного элемента школьной жизни. В рамках данного курса студен-

ты не только осваивают материал учебного модуля, но и знакомятся с требованиями, условиями и подходами к проведению мониторинговой деятельности по данной тематике. Так, проведенные на разновозрастной выборке исследования показали, что понимают необходимость принятия установок ЗОЖ практически 100% опрошенных независимо от возраста (выборка составила 173 человека в возрасте от 5 до 70 лет).

Воспитанникам дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) и учреждений дополнительного образования (УДО), а также младшим школьникам общеобразовательных учреждений (ОУ) был предложен проективный тест «Накрой стол к празднику». Стимульный материал теста представляет собой изображенный на листе А4 большой полукруглый пустой стол, который необходимо заполнить тем, что, по мнению ребенка, должно находиться на праздничном столе. Результаты исследования проективного теста представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Результаты исследования по методике «Накрой стол к празднику»

| Количество человек | Возраст | Образовательное учреждение |    |     | Наличие бутылки на рисунке | Наличие рюмок / бокалов | Детское шампанское | Кола / морс / сок | Торт | Чайные чашки | Фрукты | Пасха / кексы | Цветы |
|--------------------|---------|----------------------------|----|-----|----------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|------|--------------|--------|---------------|-------|
|                    |         | ДОУ                        | ОУ | УДО |                            |                         |                    |                   |      |              |        |               |       |
| 23                 | 8-9 лет |                            | +  |     | 5                          | 5                       | 1                  | 9                 | 12   | 5            | 10     | 10            | 4     |
| 11                 | 5-9 лет |                            |    | +   | 0                          | 0                       | 0                  | 0                 | 9    | 3            | 8      | 8             | 1     |
| 17                 | 6 лет   | +                          |    |     | 2                          | 0                       | 0                  | 2                 | 10   | 5            | 5      | 5             | 3     |
| 11                 | 5 лет   | +                          |    |     | 1                          | 1                       | 0                  | 1                 | 8    | 7            | 5      | 2             | 6     |

Полученные результаты показывают, что 22,2% респондентов демонстрируют ассоциативную связь между понятиями «праздник» и «алкоголь»: 12,6% детей данной группы уверенно изображают бутылку в центре праздничного стола, причем неалкогольные напитки фиксируют на рисунке

1,7% (кола, морс, сок), 1,6% респондентов изобразили детское шампанское, которое также имитирует взрослый (алкогольный) подход к празднику. Дети самостоятельно, или используя помощь педагога, подписывают название напитков. А 9,6% воспитанников изображают рюмки и бокалы в проти-

вовес чайным чашкам (32%). Однако, 63% респондентов ассоциируют праздник с тортом. Почти половина участников исследования изображает на столе фрукты и 22% – цветы. Таким образом, результаты исследования данной возрастной выборки, включающей 62 человека, показали, что большая часть (78,8%) детей не допускает наличие бутылки на праздничном столе – она не входит в представление дошкольников и младших школьников о празднике, встрече друзей и хорошем настроении. Тем не менее, мы не можем исключить и тех, для кого это уже допустимо. Работа с такими детьми должна вестись комплексно, системно, охватывая не только деятельность, взгляды и ценности самого ребенка, но и представления и привычки его родителей (законных представителей) и значимых взрослых. Их установки требуют пересмотра и конструктивного форматирования.

Анкетирование 36 школьников 8 лет (2 класс) позволило определить, что главной своей ценностью считают здоровье 70% опрошенных. 53% определяют свой уровень осведомленности представлений о ЗОЖ как высокий. А информацию о ЗОЖ, которая к

ним поступает, в основном, от родителей, считают важной и интересной 80%. Алкоголь, курение и наркотики относят к наиболее вредным для здоровья привычкам 50% опрошенных детей. И все 100% опрошенных оценивают свое здоровье как хорошее и считают, что вполне достаточно заботятся о своем здоровье. Несмотря на то, что вербальное изучение установок младших школьников имеет определенный процент погрешности (школьники вполне могли выдавать желаемый результат за действительный), тем не менее, приверженность основам ЗОЖ в данной возрастной категории вполне благополучная.

Следующая возрастная категория опрошенных – совершеннолетние молодые люди в возрасте 18–25 лет (студенты, жители г. Великого Новгорода и Новгородской области). В содержательный состав анкеты вошли вопросы, направленные на оценку состояния здоровья респондентов, регулярности их занятия спортом, наличия или отсутствия вредных привычек, понимания значения ЗОЖ и пр. Обобщенные результаты проведенного анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты исследования с использованием анкеты  
«Здоровый образ жизни» у молодежи**

| Возраст | Количество человек | Оценивают состояние здоровья как хорошее | Ведут ЗОЖ | Занимаются спортом | Пробовали алкоголь, табак и/или наркотики | Регулярно употребляют алкоголь и табак | Соблюдают правильный режим питания | Понимают значение ЗОЖ |
|---------|--------------------|--|-----------|--------------------|---|--|------------------------------------|-----------------------|
| 18-23   | 7                  | 85,7%                                    | 28,5%     | 43%                | 57%                                       | -                                      | -                                  | 100%                  |
| 18-25   | 10                 | -  | 20%       | 60%                | 40%                                       | 20%                                    | -                                  | 70%                   |
| 21-22   | 10                 | 40%                                      | -         | 40%                | 50%                                       | 10%                                    | 0%                                 | 50%                   |
| 21-22   | 11                 | 70%                                      | 40%       | -                  | 90%                                       | 70%                                    | -                                  | 100%                  |
| 21-23   | 7                  | -  | 42%       | 100%               | 43%                                       | -                                      | 71%                                | 100%                  |
| 21-23   | 10                 | -  | 80%       | 70%                | -   | 20%                                    | 15%                                | 100%                  |
| Всего   | 55                 | 32,6%                                    | 35%       | 52%                | 46,6%                                     | 20%                                    | 14,3%                              | 86,6%                 |

Детально рассматривая и анализируя полученные ответы, можно сделать вывод, что 86,6% респондентов абсолютно точно

понимают значение ЗОЖ в своей жизни, однако при этом многие по тем или иным обстоятельствам не придерживаются его. А

именно, регулярно занимаются спортом только 52% опрошенных, остальные – время от времени или очень редко. 7 человек из 55 соблюдают восьмичасовой режим сна. Большинство респондентов пробовали психоактивные вещества, но только 13 человек признались, что регулярно курят и/или употребляют алкоголь. Вопрос, касающийся питания, многие оставили без ответа, и только 6 человек признались, что придерживаются правильного рациона. 32,6% молодых людей из 55 участников в целом оценивают состояние своего здоровья как хо-

рошее. Таким образом, можно сделать вывод, что молодое население достаточно проинформировано о ЗОЖ, но в силу разных обстоятельств (материальные трудности, отсутствие располагающих условий и т.д.) не всегда могут его придерживаться. Только 35% молодых людей заботятся о своем здоровье осознанно и ответственно.

Аналогичная по своему содержанию анкета была предложена людям среднего и старшего возраста (от 35 до 70 лет). Обобщенные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Результаты исследования с использованием анкеты «Здоровый образ жизни» у людей среднего и старшего возраста**

| Возраст   | Количество человек | Состояние здоровья оценивают как хорошее | Часто посещают врача | Соблюдают режим питания | Занимаются спортом время от времени | Употребляют алкоголь | Курят | Источник знаний о ЗОЖ – СМИ | Понимают важность ЗОЖ |
|-----------|--------------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------|-----------------------------|-----------------------|
| 35-67 лет | 10                 | 80%                                      | 50%                  | 20%                     | 80%                                 | 100 %                | 0 %   | 100 %                       | 50 %                  |
| 40-70 лет | 10                 | 20%                                      | 20%                  | 20%                     | 50%                                 | 70%                  | 30%   | 100%                        | 100%                  |
| Всего     | 20                 | 50%                                      | 35%                  | 20%                     | 65%                                 | 85%                  | 15%   | 100%                        | 75%                   |

Исходя из результатов таблицы 3, можно резюмировать, что 75% опрошенных понимают необходимость ЗОЖ, информацию о котором все участники получают из СМИ. Только 20% респондентов отметили, что соблюдают режим питания, 65% занимаются спортом, но нерегулярно, 17 (85%) опрошенных из 20 употребляют алкоголь и 3 (15%) из них курят. 10 человек (50%) испытывают постоянный стресс, 35% опрошенных часто посещают врачей. Ровно половина опрошенных оценивает состояние своего здоровья как хорошее.

Анализируя полученные данные, можно предположить, что с возрастом понимание значения ЗОЖ ослабевает незначительно (11,6%), занятия спортом имеют тенденцию к возрастанию, также, как и употребление алкоголя и табака. Противоречи-

вые данные, полученные на данном этапе исследования, говорят о амбивалентном отношении взрослых людей к своему здоровью как к ценности: с одной стороны – понимание необходимости бережного отношения к собственному здоровью и принятие ценностей ЗОЖ, а с другой – пренебрежение соблюдений основных правил сохранения здоровья: наличие вредных привычек, отсутствие грамотных физических нагрузок и несоблюдение режима питания. Результаты исследования показали, что во многом люди должны не заботиться о сохранении своего здоровья из-за отсутствия необходимого упорства, воли или из-за недостаточности материальных средств и подходящих условий (медицинские услуги от квалифицированных специалистов, бесплатные спортивные площадки, клубы мероприятия, качест-

венные и доступные продукты питания, чистая окружающая среда).

Наличие противоречий у взрослой категории опрошенных между пониманием ЗОЖ и мотивированным соблюдением правил для сохранения здоровья препятствует всестороннему принятию данных ценностей младшими школьниками. Таким образом, в современном мире существует проблема соблюдения ЗОЖ, несмотря на всестороннюю его пропаганду. Начиная с работы в подготовке будущего педагога, ориентированного на принятие ценностей и культуры ЗОЖ, имеющего социальную мотивацию поведения и сформированную потребность в соблюдении правил здоровьесбережения, можно постепенно оптимизировать индивидуальную систему поведения каждого школьника, что в дальнейшем позволит изменить ситуацию в стране в целом. Становление школьника как субъекта жизненного пути и субъекта выбора – одна из основных педагогических задач, стоящих перед современным учителем. Для ее решения необходимо рассматривать младший школьный возраст в качестве этапа предформирования готовности выбора основ жизненного пути. Педагогическое содействие школьнику в формировании его лично значимого образа жизни, сохранения его здоровья осуществляется именно в школе и в тех условиях, которые создает педагог и значимые взрос-

лые в целом. Целостность процесса развития ребенка обусловлена глубоко мотивированными личностными установками и системностью их реализаций.

### Литература

1. Вахненко Л.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Начальная школа. – 2014 [Электронный ресурс]. – URL: <https://n-shkola.ru/articles/view/76> (дата обращения: 12.08.2018).
2. Конституция РФ [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.constitution.ru> (дата обращения: 14.08.2018).
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
4. Соколовская Т.А. Здоровье детей: основные тенденции и возможные пути его сохранения // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26572> (дата обращения: 12.08.2018).
5. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования второго поколения [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_142304](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142304) (дата обращения: 14.08.2018).