

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 504.75

### ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ ПОЛОЦКА И НОВОПОЛОЦКА

Д.А. ГЛЯК

(Полоцкий государственный университет)

*Исследуется психофизическое состояние здоровья учащихся старших классов школ городов Полоцка и Новополюцка. Анализ изучения психофизического состояния здоровья учащихся экспериментальных школ подтверждает данные многолетних наблюдений об увеличении количества детей с различными заболеваниями за период обучения в школе. К основным факторам риска формирования здоровья школьников, в первую очередь, относятся несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. В формировании здорового стиля жизни школьников немаловажное значение имеет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.*

**Введение.** Важнейшей социальной задачей сегодня надо признать оздоровление населения, усиление мер первичной (предупреждение заболеваний) и вторичной (предупреждение обострений, ослабление организма) профилактики [5]. При этом следует учитывать, что примерно половина факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни. Среди них значительный удельный вес принадлежит недостатку двигательной активности. Норма двигательной активности подразумевает объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности [9].

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнерадостной личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущие задачи школы в настоящее время – развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а также забота о здоровье детей. Здоровье человека отражает уровень жизни и санитарного благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственный климат в обществе, настроение людей [7, 8]. Уровень здоровья в свою очередь зависит от социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки, и во многом – от степени двигательной активности человека.

Социологические исследования, проведенные в последние годы, показали, что большая часть молодежи относится к своему здоровью и физической культуре и спорту если безразлично, то пассивно. В основном зрительная активность в отношении спорта преобладает над двигательной активностью, что вызвано объективными и субъективными факторами [1, 3, 4].

К *объективным причинам* относятся экономические проблемы развития физической культуры и спорта и связанный с этим переход к платным услугам многих спортивных занятий, в том числе и в школах. Будничность проводимых спортивных мероприятий, недостаточность их рекламы, нарушение системы физкультурного движения, слабая оснащённость спортивных сооружений в зонах отдыха и по месту жительства привели к снижению интереса к физической культуре и спорту. В то же время наблюдается потеря некоторых традиций ЗОЖ, а экологически неблагоприятная окружающая среда снижает оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

К *субъективным причинам*, вызвавшим данную ситуацию, можно отнести: пассивность; неумение организовать активный досуг, быт и рационально использовать свое свободное время; отсутствие убежденной мотивации в необходимости заниматься физическими упражнениями и их эффективности; низкий уровень общей и физкультурной грамотности. Новые экономические отношения заставляют рабо-

тать более интенсивно и продолжительно, что оставляет недостаточно времени на традиционные формы занятий физическими упражнениями [2, 3].

С ростом цивилизации социальное и личностное значение физической культуры будет увеличиваться как естественное средство профилактики негативного влияния индустриального и постиндустриального общества на физическое и духовное состояние человека. Культурные изменения, происходящие в мире, оказывают значительное влияние на эволюцию физического воспитания. Физическое воспитание, будучи процессом обучения, должно одновременно готовить молодое поколение к самостоятельной, на всю жизнь, культуре движения. Физическое воспитание должно иметь ценности, изменяющиеся на каждом этапе (уровне) образования.

Несмотря на то, что увеличилось количество часов, отводимых на физическую культуру в школах (до трех раз в неделю), из-за отсутствия необходимого материально-технического обеспечения и мест занятий в спортивных залах ожидаемого значительного положительного результата не наблюдается. Кроме этого, недостаточная подготовленность учителей физической культуры в вопросах организации спортивно-массовой работы и методики проведения занятий в экологически неблагоприятных условиях не способствует улучшению состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов и школьников [10].

Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Это тем более важно иметь в виду, поскольку значительная часть современных школьников имеют различные хронические заболевания, а их физическое развитие и подготовленность часто не соответствуют возрастным нормам. Современная учебная деятельность из-за большого объема выдаваемой информации, интенсивности процесса обучения вызывает значительные нервно-психические напряжения, которые усугубляются гиподинамией, влиянием компьютерной техники.

Физическая культура приобщает молодежь к активным занятиям спортом, формирует специальные знания о здоровье, здоровом образе жизни и роли физических упражнений в режиме труда и отдыха, способствует более полному самовыражению личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности. Физическая культура включает в себя знания, на основе которых развиваются физические способности человека, реализуемые в учебной и будущей трудовой деятельности. Тем самым физкультурная образованность личности обретает культурологическое и здоровьесберегающее значение и выходит за рамки телесного развития и профессионального образования. Физическое здоровье связано с характеристикой уровня традиционных показателей здоровья и непосредственно с показателями физического развития и физической подготовленности. Поскольку показатели физической подготовленности являются общепризнанными педагогическими критериями оздоровительной эффективности физического воспитания, то они широко используются в повседневной педагогической практике [11].

Здоровье нужно рассматривать как социально-биологическую основу жизни всего общества, результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относится к своему здоровью как к непреходящей ценности, а его сохранение – как необходимую основу для реализации своего предназначения к продлению здорового рода. Здоровье во многом, до 50 % всех факторов, влияющих на него, зависит от образа жизни. Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных, духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ, под которым понимается образ жизни, способствующий оптимальному функционированию организма в любых экологических условиях и обеспечивающий здоровье, гармоничное развитие и оптимально высокий уровень физической подготовленности [6].

**Цель исследования** – изучить особенности психофизического состояния здоровья учащихся старших классов школ городов Полоцка и Новополоцка.

**Объект исследования** – учащиеся старших классов школ Полоцка и Новополоцка.

**Материалы и методы.** Выкопировка данных из школьной документации 200 учащихся старших классов и сбор первичной социологической информации при помощи анкеты, которая была обработана при помощи специальной программы.

**Результаты и обсуждения.** Изучено психофизическое состояние здоровья учащихся старших классов школ городов Полоцка и Новополоцка.

**Основная часть.** Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для детей от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связано более 70 % времени их бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

В ходе проделанной работы было выявлено, что учащиеся, по показателям самооценки, являются вполне (30 %) или достаточно (20 %) здоровыми людьми, но также немалое количество (50 %) имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья. Психосоматические симптомы проявляются, в первую очередь, в нервном напряжении (45 %), раздражительности (25 %), плохом самочувствии (20 %), нередко головных болях (6 %) и болях в животе (4 %). Полученные результаты иллюстрирует рисунок 1.

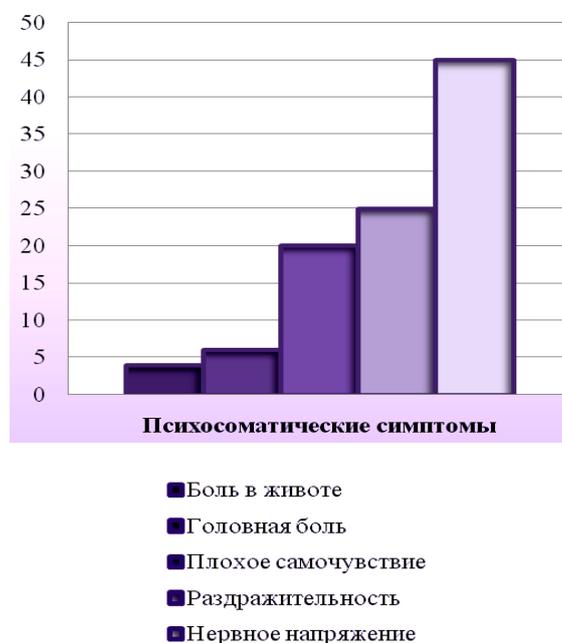


Рис. 1. Сравнительная характеристика проявления психосоматических симптомов (в %)

В отношении эмоционального состояния учащиеся старших классов ежедневно испытывают радость и спокойствие (65 %), безразличие и тревожность (25 %), отчаяние (10 %). Они уверены в себе (80 %), но в то же время могут быть пассивны (20 %) в отношении к своим способностям.

Полученные при опросе данные также показали, что у учащихся старших классов хорошая физическая подготовленность (80 %), высокие спортивные достижения (60 %) и достаточные знания в области физической культуры (70 %). У них преобладает развитие таких физических качеств, как сила (31 %), быстрота (20 %), выносливость (29 %) и гибкость (12 %), неплохо развита координация (8 %).

Немаловажное значение имеет и гармоничность физического развития школьников. По данным исследования, большинство испытуемых имеют нормальный рост (62 %), вес (68 %) и пропорции тела (56 %), но многие не придают этому значения (54 %).

К сожалению, учащиеся проводят свое свободное от учебы время за просмотром телевизора (38 %) и компьютерными играми (52 %), нежели за чтением книг (10 %).

Исследование также показало, что потребность школьников в физической активности высокая – 69 %. Ее уровень на уроках физической культуры у учащихся составляет примерно от 4 до 6 часов в неделю (64 %), а в свободное от учебы время – от 2 до 3 часов (57 %).

Структура физкультурно-спортивных мотивов школьников весьма разнообразна:

- одни считают, что занятия спортом необходимы для развлечения в свободное время (20 %);
- другие – для приобретения красивой фигуры и умения управлять своим телом (15 %);
- третьи – для того, чтобы встречаться с друзьями и угодить родителем (5 %).

Однако, по мнению большинства, занятия спортом необходимы для укрепления здоровья (60 %), и интересуются влиянием физической активности на организм (57 %).

Основные источники получения информации в области физической культуры – средства массовой информации (60 %), учителя физкультуры и тренера (25 %), а также сверстники и родители (15 %).

Практически всё в организме человека – и его развитие, и анатомо-физиологическое строение, и основные жизненные функции – в конечном счете, находится под определенным контролем со стороны генных структур. Поэтому особое место в современных исследованиях занимает изучение взаимодействия генотипа и среды в формировании индивидуальных особенностей здоровья человека [4].

Исходя из полученных результатов, учащиеся старших классов чувствуют себя бодро, уверенно после занятий физкультурой (67 %). Но, как оказалось, во многом самочувствие школьников зависит от экологической ситуации. При солнечной погоде большинство полны сил и жизнерадостны (75 %), а при пасмурной или дождливой, наоборот, преобладает вялость, сонливость (54 %), чувство расслабленности и несобранности (35 %) (рис. 2).



Рис. 2. Зависимость самочувствия школьников от изменений экологической ситуации (в %)

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что у учащихся старших классов наблюдается заинтересованность в сфере туризма. Для них туризм – средство общения и приобретения новых друзей и знакомых (43 %), а также познания интересующих их вопросов и воплощение своих идей (57 %). Самыми предпочитаемыми видами туризма являются походы выходного дня (25 %), пеший и водный туризм (42 %). Также популярными считаются авто-мототуризм и велотуризм (24 %), но некоторые предпочитают и виртуальный вид туризма (9 %). Поддержание физического состояния, активный отдых, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, повышение эмоционального фона – одни из основных причин, которые привлекают учащихся старших классов в сферу туризма.

Таким образом, анализ изучения психофизического состояния здоровья детей экспериментальных школ подтверждает данные многолетних наблюдений за увеличением количества детей с различными заболеваниями за период обучения в школе.

К основным факторам риска формирования здоровья школьников, обусловленным обучением в школе, в первую очередь относятся:

- несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях;
- неполноценное питание;
- несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе.

В последние годы в организации жизни детей в общеобразовательных учреждениях наблюдается тенденция к значительному увеличению учебно-воспитательной работы. Умственный труд постепенно вытесняет физический. Большой объем сенсорной и интеллектуальной информации не всегда получается усвоить во время школьных занятий. Зачастую дети, приходя из школы, не идут гулять, отдыхать и заниматься спортом, а выполняют домашние задания, которые с каждым годом обучения в школе увеличиваются [6]. Следовательно, наблюдается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую школьник получает в результате большого потока сенсорной информации, и недостаточной двигательной активностью.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных качеств, забота о здоровье детей.

### Выводы

Учащиеся старших классов школ Полоцка и Новополоцка имеют некоторые отклонения в психофизическом состоянии здоровья. В формировании здорового стиля жизни школьников играет немаловажную роль потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.

Наиболее значимыми факторами, которые на современном этапе существенно влияют на формирование здоровья школьников, являются следующие:

1) высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, а также дефицит времени для усвоения информации являются выраженными психотравмирующими факторами для школьника, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессовое воздействие на развивающийся организм;

2) низкая двигательная активность. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10 – 18 %) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для профилактики отклонений в состоянии здоровья;

3) недостаточная адекватность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Жулина, Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека / Г.В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – 181 с.
2. Ивашков, П.Л. Особенности мотивации физической активности студентов творческих вузов / П.Л. Ивашков // Программно-методическое обеспечение спортивного движения студенческой молодежи в современных условиях: сб. докл. респ. науч-метод. конф., посв. 50-летию Победы в Великой Отечественной войне, Минск, 10 – 11 февр. 2000 г. / Белорус. гос. акад. физ. восп. – Минск, 2000. – С. 12 – 13.
3. Летунов, С.П. Истоки здоровой жизни / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская. – М.: Знание, 1974. – Вып. 9. – С. 14 – 18.
4. Лисицкая, Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 37.
5. Лишук, В.А. Девять ступеней к здоровью / В.А. Лишук, Е.В. Мосткова. – М.: Книжная компания, 1997. – 320 с.
6. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лотоненко; Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. – Краснодар, 1998. – 40 с.
7. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2 – 4.
8. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10 – 15.
9. Любимов, С.В. Экологическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой / С.В. Любимов, Г.И. Любимова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 6 – 7.
10. Особенности физического воспитания студентов в условиях значительного химического загрязнения окружающей среды: монография / В.М. Наскалов. – Минск: УП «Технопринт», 2003. – 236 с.
11. Наскалов, В.М. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов в условиях загрязнения окружающей среды / В.М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2006. – 216 с.

Поступила 02.11.2009