

Е.В. Осипенко

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКАМИ ГОМЕЛЬСКОГО РЕГИОНА

Представлены результаты социологического исследования учащихся I и II ступеней (1–9 классы) средних школ Гомельского региона. Нами констатируется, что образ жизни детей в последнее время претерпел значительные изменения и оказывает негативное воздействие на их морфо-функциональное развитие и восприятие реального мира. Респонденты не ведут дневник самоконтроля и слабо изучают литературу по физической культуре и здоровью, что свидетельствует о необходимости внесения коррекции в формирование потребностно-мотивационного компонента личностной физической культуры.

Ключевые слова: здоровье; самооценка; учащиеся; учреждения общего среднего образования; двигательная активность; физические упражнения; самоконтроль.

Введение. Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем детей и подростков. Уровень развития подрастающего поколения, а также его физический и умственный потенциал могут стать предпосылками выхода республики из тяжелого социально-экономического кризиса.

Необходимо отметить, что на протяжении последних 20 лет сохраняется тенденция к росту заболеваемости по обращаемости на 2–4% в год, увеличивается распространенность хронической патологии, снижается количество практически здоровых детей во всех возрастно-половых группах, что подтверждается данными официальной статистики и результатами выборочных научных исследований [1, 2].

Известно, что самооценка школьниками показателей своего здоровья позволяет получить более объективную картину состояния и активизировать интерес у учащихся к здоровому образу жизни.

Цель исследования – выявить уровень валеологической грамотности среди учащихся 1–9 классов учреждений общего среднего образования Гомельского региона.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании принимали участие школьники учреждений общего среднего образования Гомельской области (из 85 учреждений образования) в количестве 301 человека, из них 145 лиц мужского пола (48,2%) и 156 – женского (51,8%). Более детальная информация по классам и полу респондентов представлена в табл. 1.

Таблица 1

Характеристика респондентов, принявших участие в социологическом исследовании

Пол	Класс									Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Мальчики	22	18	18	23	20	16	17	7	4	145
Девочки	12	20	19	20	27	15	20	18	5	156
Всего	34	38	37	43	47	31	37	25	9	301

Из представленных данных следует, что выборка учащихся I ступени образования включает 152 человека (81 – 53,3% – мальчик, 71 – 46,7% – девочка). Из них учащихся 1-го класса – 34 человека (22,4%), 2-го – 38 человек (25,0%), 3-го – 37 человек (24,3%), 4-го класса – 43 человека (28,3%).

При этом учащиеся II ступени образования составили выборку в количестве 149 человек (64 – 43,0% – мальчика, 85 – 57,0% – девочек). Из них учащихся 5-го класса – 47 человек (31,5%), 6-го – 31 человек (20,8%), 7-го – 37 человек (24,8%), 8-го – 25 человек (16,8%), 9-го – 9 человек (6,0%).

Для проведения данного исследования применялся метод анкетирования. Обработка результатов исследования осуществлялась при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics 23 с использованием сравнительной оценки распределений по ряду учетных признаков. Учащимся была предложена анкета, состоящая из 15 вопросов, связанных с самооценкой собственного здоровья и образа жизни.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были получены следующие результаты. На вопрос «Оцените состояние своего здоровья в текущем году» 195 респондентов (100 ♂ и 95 ♀ – 64,8%) отве-

тили, что считают его отличным, 104 респондента (45 ♂ и 59 ♀ – 34,6%) – удовлетворительным, а 2 (2 ♀ – 0,7%) – плохим.

Детальный анализ полученных результатов по ступеням образования выявил следующее: 100 респондентов 1–4-го классов (57 ♂ и 43 ♀ – 65,8%) и 95 респондентов 5–9-го классов (43 ♂ и 52 ♀ – 63,8%) считают свое здоровье отличным, 50 респондентов 1–4 классов (24 ♂ и 26 ♀ – 32,9%) и 54 респондента 5–9-го классов (21 ♂ и 33 ♀ – 36,2%) – удовлетворительным, а 2 респондента 1–4-го классов (2 ♀ – 1,3%) – плохим.

На вопрос «Как изменилось Ваше здоровье по отношению к прошлому году?» 140 респондентов (73 ♂ и 67 ♀ – 46,5%) считают, что улучшилось, 148 респондентов (66 ♂ и 82 ♀ – 49,2%) – не изменилось, а 13 респондентов (6 ♂ и 7 ♀ – 4,3%) указали на его ухудшение.

При этом, по мнению респондентов, состояние здоровья улучшилось у 68 респондентов 1–4-го классов (36 ♂ и 32 ♀ – 44,7%) и 72 респондентов 5–9-го классов (37 ♂ и 35 ♀ – 48,3%), не изменилось у 77 респондентов 1–4-го классов (41 ♂ и 36 ♀ – 50,7%) и у 71 респондента 5–9-го классов (25 ♂ и 46 ♀ –

47,7%). Ухудшение отметили 7 респондентов (4 ♂ и 3 ♀ – 4,6%) 1–4-го классов и 6 респондентов 5–9-го классов (2 ♂ и 4 ♀ – 4,0%).

О важности двигательной активности для организма подрастающего поколения и необходимости самостоятельных занятий с целью удовлетворения дефицита двигательной активности в недельном цикле и повышения уровня физической подготовленности существует большое количество проведенных исследований [1, 2]. Поэтому нами был задан респондентам следующий вопрос: «Оцените уровень своей двигательной активности в последние месяцы». Анализ полученных результатов показал, что 151 респондент (82 ♂ и 69 ♀ – 50,2%) указал на высокий уровень, 140 респондентов (59 ♂ и 81 ♀ – 46,5%) отметили умеренный уровень, а 10 респондентов (4 ♂ и 6 ♀ – 3,3%) охарактеризовали его как крайне низкий. В то же время на высокий уровень двигательной активности указали 90 респондентов 1–4-го классов (51 ♂ и 39 ♀ – 59,2%) и 61 респондент 5–9-го классов (31 ♂ и 30 ♀ – 40,9%), умеренный уровень, по мнению респондентов, выделили 57 учащихся 1–4-го классов (28 ♂ и 29 ♀ – 37,5%) и 83 респондента 5–9-го классов (31 ♂ и 52 ♀ – 55,7%). Крайне низкий уровень отметили 5 респондентов 1–4-го классов (2 ♂ и 3 ♀ – 3,3%) и 5 респондентов 5–9-го классов (2 ♂ и 3 ♀ – 3,4%).

Можно предположить, что для многих учащихся в средних школах физическая нагрузка, которая дается на уроках физической культуры и здоровья, является практически единственной в недельном объеме двигательной активности и необходимой для оптимального физического развития и повышения функциональных возможностей организма занимающихся. При этом она является причиной тех адаптационных изменений в организме, от характера и величины которых зависит конечный результат. Физическая нагрузка в виде учебных заданий должна соответствовать индивидуальным и поло-возрастным особенностям занимающихся.

Оценивая уровень физических нагрузок на уроках физической культуры и здоровья 42 респондента (22 ♂ и 20 ♀ – 14,0%) отметили как слишком высокий, 228 респондентов (112 ♂ и 116 ♀ – 75,7%) – как достаточный, а 31 респондент (11 ♂ и 20 ♀ – 10,3%) – как низкий. Из них на высокий уровень физических нагрузок на уроках физической культуры и здоровья указали 25 респондентов 1–4-го классов (14 ♂ и 11 ♀ – 16,4%) и 17 респондентов 5–9-го классов (8 ♂ и 9 ♀ – 11,4%), на достаточный уровень – 109 респондентов 1–4-го классов (59 ♂ и 50 ♀ – 71,7%) и 119 респондентов 5–9-го классов (53 ♂ и 66 ♀ – 79,9%), а на низкий уровень – 18 респондентов 1–4-го классов (8 ♂ и 10 ♀ – 11,8%) и 13 респондентов 5–9-го классов (3 ♂ и 10 ♀ – 8,7%) – низкий.

На вопрос «Испытываете ли Вы быструю утомляемость при любых физических нагрузках?» 126 респондентов (74 ♂ и 52 ♀ – 41,9%) ответили «нет», 129 респондентов (47 ♂ и 82 ♀ – 42,9%) – изредка, 45 респондентов (23 ♂ и 22 ♀ – 15,0%) – да, 1 (1 ♂ – 0,3%) – всегда. Детализированный анализ показал, что не испытывают быструю утомляемость при любых физических нагрузках 72 респондента 1–

4-го классов (44 ♂ и 28 ♀ – 47,4%) и 54 респондента 5–9-го классов (30 ♂ и 24 ♀ – 36,2%); изредка испытывают утомляемость 53 респондента 1–4-го классов (23 ♂ и 30 ♀ – 34,9%) и 76 респондентов 5–9-го классов (24 ♂ и 52 ♀ – 51,0%). На наличие быстрой утомляемости указали 26 респондентов 1–4-го классов (13 ♂ и 13 ♀ – 17,1%) и 19 респондентов 5–9-го классов (10 ♂ и 9 ♀ – 12,8%); 1 респондент 1–4-го классов (1 ♂ – 0,7%) отметил систематическое утомление.

Анализ готовности респондентов к выполнению интенсивных упражнений и действий соревновательного характера показал, что 165 респондентов (86 ♂ и 79 ♀ – 54,8%) полностью уверены, 100 респондентов (46 ♂ и 54 ♀ – 33,2%) – недостаточно готовы, а 36 (13 ♂ и 23 ♀ – 12,0%) – не готовы. При этом полностью готовы 81 респондент 1–4-го классов (43 ♂ и 38 ♀ – 53,3%) и 84 респондента 5–9-го классов (43 ♂ и 41 ♀ – 56,4%), недостаточно готовы – 45 респондентов 1–4-го классов (27 ♂ и 18 ♀ – 29,6%) и 55 респондентов 5–9-го классов (19 ♂ и 36 ♀ – 36,9%), не готовы 26 респондентов 1–4-го классов (11 ♂ и 15 ♀ – 17,1%) и 10 респондентов 5–9-го классов (2 ♂ и 8 ♀ – 6,7%).

Анализ наличия собственных неприятных ощущений респондентов, более в области сердца в покое показал, что 17 респондентов (5 ♂ и 12 ♀ – 5,6%) отмечают их частое присутствие, 58 респондентов (25 ♂ и 33 ♀ – 19,3%) – проявление время от времени, 226 респондентов (115 ♂ и 111 ♀ – 75,1%) ничего не беспокоит. Так, на наличие неприятных ощущений и более указали 14 респондентов 1–4-го классов (5 ♂ и 9 ♀ – 9,2%) и 3 респондента 5–9-го классов (3 ♀ – 2,0%), на проявление время от времени – 26 респондентов (18 ♂ и 8 ♀ – 17,1%) и 32 (7 ♂ и 25 ♀ – 21,5%) соответственно, в то время как 112 респондентов 1–4-го классов (58 ♂ и 54 ♀ – 73,7%) и 114 респондентов 5–9-го классов (57 ♂ и 57 ♀ – 76,5%) ничего не беспокоит.

На вопрос «Бывают ли у Вас головные боли, головокружение, обмороки в покое?» 10 респондентов (6 ♂ и 4 ♀ – 3,3%) отметили, что очень часто, 67 (19 ♂ и 48 ♀ – 22,3%) – изредка, 224 (120 ♂ и 104 ♀ – 74,4%) – не бывают. При этом систематическое наличие головных болей, головокружения и обмороков в покое констатировано у 7 респондентов 1–4-го классов (6 ♂ и 1 ♀ – 4,6%) и 3 респондентов 5–9-го классов (3 ♀ – 2,0%), их наличие время от времени отмечают 32 респондента 1–4-го классов (11 ♂ и 21 ♀ – 21,1%) и 35 респондентов 5–9-го классов (8 ♂ и 27 ♀ – 23,5%). Не отмечают дискомфорта в покое 113 респондентов 1–4-го классов (64 ♂ и 49 ♀ – 74,3%) и 111 респондентов 5–9-го классов (56 ♂ и 55 ♀ – 74,5%).

Изучая наличие каких-либо неприятных ощущений у респондентов во время выполнения физических упражнений необходимо констатировать, что 21 респондент (10 ♂ и 11 ♀ – 7,0%) испытывает их частое присутствие, 72 респондента (27 ♂ и 45 ♀ – 23,9%) испытывают их изредка, а 208 респондентов (108 ♂ и 100 ♀ – 69,1%) не чувствуют дискомфорта. При этом частые боли в области сердца и неприятные ощущения при физических нагрузках отмечают 16 респондентов 1–4-го классов (8 ♂ и 8 ♀ – 10,5%) и 5 респондентов 5–9-го классов (2 ♂ и 3 ♀ – 3,4%), дискомфорт время от времени характеризуют 33 респондента 1–

4-го классов (18 ♂ и 15 ♀ – 21,7%) и 39 респондентов 5–9-го классов (9 ♂ и 30 ♀ – 26,2%), а 103 респондента 1–4-го классов (55 ♂ и 48 ♀ – 67,8%) и 105 респондентов 5–9-го классов (64 ♂ и 85 ♀ – 70,5%) ничего не беспокоит.

На вопрос «Беспокоят ли Вас головные боли при выполнении физических нагрузок?» 13 респондентов (6 ♂ и 7 ♀ – 4,3%) отметили, что очень часто, 66 респондентов (24 ♂ и 42 ♀ – 21,9%) – изредка, 222 респондента (115 ♂ и 107 ♀ – 73,8%) – нет. На частые головные боли при выполнении физических нагрузок жалуются 11 респондентов 1–4-го классов (6 ♂ и 5 ♀ – 7,2%) и 2 респондента 5–9-го классов (2 ♀ – 1,3%), боли время от времени отмечают 30 респондентов 1–4-го классов (14 ♂ и 16 ♀ – 19,7%) и 36 респондентов 5–9-го классов (10 ♂ и 26 ♀ – 24,2%). При этом 111 респондентов 1–4-го классов (61 ♂ и 50 ♀ – 73,0%) и 111 респондентов 5–9-го классов (54 ♂ и 57 ♀ – 74,5%) – не испытывают внутреннего дискомфорта.

Следует отметить, что 16 респондентов (6 ♂ и 10 ♀ – 5,3%) указали на систематическое наличие болей в позвоночнике или суставах в покое и после выполнения физических упражнений (10 респондентов 1–4-го классов (4 ♂ и 6 ♀ – 6,6%) и 6 респондентов 5–9-го классов (2 ♂ и 4 ♀ – 4,0%)), 69 респондентов (27 ♂ и 42 ♀ – 22,9%) отметили наличие их время от времени (28 респондентов 1–4-го классов (17 ♂ и 11 ♀ – 18,4%) и 41 респондент 5–9-го классов (10 ♂ и 31 ♀ – 27,5%)), а 216 (112 ♂ и 104 ♀ – 71,8%) не имеют их (114 респондентов 1–4-го классов (60 ♂ и 54 ♀ – 75,0%) и 102 респондента 5–9-го классов (52 ♂ и 50 ♀ – 68,5%)).

Изучая длительность ночного сна и степень восстановления сил в дни физических тренировок и уроков физической культурой и здоровьем необходимо констатировать, что 176 респондентов (92 ♂ и 84 ♀ – 58,5%) указывают на достаточный сон, 94 респондента (37 ♂ и 57 ♀ – 31,2%) – на частичную удовлетворенность, а 31 респондент (16 ♂ и 15 ♀ – 10,3%) постоянно не высыпается. Из них 91 респондент 1–4-го классов (50 ♂ и 41 ♀ – 59,9%) и 85 респондентов 5–9-го классов (42 ♂ и 43 ♀ – 57,0%) полностью удовлетворены длительностью и качеством сна в дни физических тренировок и уроков физической культурой и здоровьем, 39 респондентов 1–4-го классов (18 ♂ и 21 ♀ – 25,7%) и 55 респондентов 5–9-го классов (19 ♂ и 36 ♀ – 36,9%) удовлетворены качеством сна частично, а 22 респондента 1–4-го классов (13 ♂ и 9 ♀ – 14,5%) и 9 респондентов 5–9-го классов (3 ♂ и 6 ♀ – 6,0%) постоянно не высыпается.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы элементарным закаливанием (холодный душ, обтирание)?» 55 респондентов (29 ♂ и 26 ♀ – 18,3%) отметили, что делают это ежедневно, 124 респондента (58 ♂ и 66 ♀ – 41,2%) – закаливаются не регулярно, а 122 респондента (58 ♂ и 64 ♀ – 40,5%) не выполняют закаливающие процедуры. При этом ежедневно выполняют закаливающие процедуры 26 респондентов 1–4-го классов (16 ♂ и 10 ♀ – 17,1%) и 29 респондентов 5–9-го классов (13 ♂ и 16 ♀ – 19,5%), время от времени закаливающие процедуры используют 46 респондентов 1–4-го классов (23 ♂ и 23 ♀ – 30,3%) и 78 респондентов 5–9-го классов (35 ♂ и 43 ♀ – 52,3%), 80 респондентов

1–4-го классов (42 ♂ и 38 ♀ – 52,6%) и 42 респондента 5–9-го классов (16 ♂ и 26 ♀ – 28,2%) не занимаются закаливанием.

Анализ привычки ведения дневника самоконтроля по оценке собственного физического развития показал, что лишь 42 респондента (22 ♂ и 20 ♀ – 14,0%) систематически это делают, 56 респондентов (22 ♂ и 34 ♀ – 18,6%) – пробовали, но не получается, а 203 респондента (101 ♂ и 102 ♀ – 67,4%) – не считают это необходимым. При этом систематическое ведение дневника самоконтроля отмечают лишь 23 респондента 1–4-го классов (12 ♂ и 11 ♀ – 15,1%) и 19 респондентов 5–9-го классов (10 ♂ и 9 ♀ – 12,8%), на то, что пробовали, но не получается указали 25 респондентов 1–4-го классов (13 ♂ и 12 ♀ – 16,4%) и 31 респондент 5–9-го классов (9 ♂ и 22 ♀ – 20,8%).

Следует выделить, что не считают необходимым ведение дневника самоконтроля 104 респондента 1–4-го классов (56 ♂ и 48 ♀ – 68,4%) и 99 респондентов 5–9-го классов (45 ♂ и 54 ♀ – 66,4%), на что следует в дальнейшем обратить внимание и детально изучить механизмы и направления повышения потребностно-мотивационно-ценностной сферы и заботы о собственном здоровье у учащихся учреждений общего среднего образования.

Только 42 респондента (23 ♂ и 19 ♀ – 14,0%) из числа опрошенных постоянно изучают литературу по физической культуре, спорту, здоровью, 93 респондента (47 ♂ и 46 ♀ – 30,9%) изучают изредка, а 166 (75 ♂ и 91 ♀ – 55,1%) не изучают. Из них систематически изучают литературу 21 респондент 1–4-го классов (13 ♂ и 8 ♀ – 13,8%) и 21 респондент 5–9-го классов (10 ♂ и 11 ♀ – 14,1%), изучение литературы время от времени констатируют 35 респондентов 1–4-го классов (21 ♂ и 14 ♀ – 23,0%) и 58 респондентов 5–9-го классов (26 ♂ и 32 ♀ – 38,9%), а 96 респондентов 1–4-го классов (47 ♂ и 49 ♀ – 63,2%) и 70 респондентов 5–9-го классов (28 ♂ и 42 ♀ – 47,0%) – не изучают вовсе.

В заключение можно отметить, что образ жизни современных школьников оказывает негативное воздействие на их морфофункциональное развитие и восприятие реального мира. Только 14,0% респондентов систематически ведут дневник по самоконтролю и оценке своего здоровья, изучают литературу по физической культуре, спорту, здоровью. Лишь 18,3% респондентов систематически выполняют закаливающие процедуры.

Имеющиеся сведения в научно-методической литературе и результаты собственных исследований свидетельствуют о достаточно низком уровне физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования как в Республике Беларусь, так и в Российской Федерации и невозможности выполнять большинство контрольных упражнений, которые содержит учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье». В то же время 50,2% респондентов, согласно результатам нашего исследования, считает уровень своей двигательной активности высоким, а 46,5% респондентов – умеренным.

Нашим исследованием констатировано, что 64,8% опрошенных респондентов отмечают свое состояние

здоровья отличным, а 34,6% – удовлетворительным. При этом готовы выполнять соревновательные упражнения лишь 33,2% опрошенных респондентов.

Анализ присутствия каких-либо неприятных ощущений у учащихся 1–9-го классов Гомельского региона в покое или во время выполнения физических упражнений показал, что в целом более 70–75% респондентов не испытывают признаков дискомфорта в состоянии собственного здоровья.

31,2% респондентов указывают на частичную удовлетворенность длительностью и качеством сна в дни занятий физическими упражнениями, а 10,3% респондентов – на постоянный недосып.

Следует заключить, что анализ полученных результатов исследования свидетельствует о необходимости внесения коррекции в формирование потребностно-мотивационно-ценностной сферы учащихся и заботы их о собственном здоровье.

Надеемся, что представленные материалы будут полезны в практической деятельности педагогам, руководителям учреждений образования, родителям, другим заинтересованным специалистам при вынесении решений, касающихся вопросов организации физического воспитания и проектирования развивающей физкультурно-игровой среды в учреждениях общего среднего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жмулин А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 189 с.
2. Мруц И.Д. Обоснование недельного режима двигательной активности в самостоятельных занятиях учащихся 11–15 лет : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Кишинев, 2005. 31 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 2 апреля 2018 г.

SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AND LIFESTYLE BY SCHOOLCHILDREN OF GOMEL REGION

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2018, 431, 166–169.

DOI: 10.17223/15617793/431/22

Evgeny V. Osipenko, Francisk Skorina Gomel State University (Gomel, Belarus). E-mail: eosipenko_2009@mail.ru

Keywords: health; self-esteem; students; institutions of general secondary education; motor activity; exercise; self-control.

The article presents the results of a sociological research of the students of the institution of general secondary education of Gomel Region on assessing their own health and lifestyle. It is stated that children's way of life has recently undergone significant changes and has a negative impact on their morphological and functional development, and on their perception of the real world. Only 14.0% of the respondents regularly keep a diary on self-control and assessment of their health, study literature on physical culture, sports, health. Only 18.3% of the respondents systematically improve their endurance. Available data from scientific and methodological literature and results of the author's own research testify to a rather low level of physical shape of secondary school students both in the Republic of Belarus and in the Russian Federation, and to their impossibility to perform most of control exercises from the Physical Culture and Health course curriculum. Nevertheless, 50.2% of the respondents consider their level of motor activity to be high, and 46.5% of the respondents moderate. The study showed that 64.8% of the respondents said their health was excellent, and 34.6% satisfactory; yet only 33.2% of the respondents are ready to perform competitive exercise. The analysis of the presence of any discomfort in the 1st–9th grade students of Gomel Region at rest or during exercise showed that, in general, more than 70–75% of the respondents do not experience any signs of discomfort in their own health. 31.2% of the respondents indicate partial satisfaction with the duration and quality of sleep during the days of doing physical exercise, and 10.3% of the respondents a permanent lack of sleep. It should be concluded that the results of the research show the need for correction in the formation of the need-motivation-value sphere of students and their own care for health. The author hopes that the presented material will be useful in the practical activities for teachers, heads of educational institutions, parents, other professionals interested in making decisions concerning the organization of physical education and the design of the developing sports environment in the institutions of general secondary education.

REFERENCES

1. Zhmulin, A.V. (2008) *Optimizatsiya dvigatel'noy aktivnosti uchashchikhsya mladshikh klassov v sisteme shkol'nogo fizicheskogo vospitaniya* [Optimization of the motor activity of students of junior grades in the system of school physical education]. Pedagogy Cand. Diss. Moscow.
2. Mruts, I.D. (2005) *Obosnovanie nedel'nogo rezhima dvigatel'noy aktivnosti v samostoyatel'nykh zanyatiyakh uchashchikhsya 11–15 let* [The justification of the weekly regimen of motor activity in independent studies of students aged 11–15]. Abstract of Pedagogy Dr. Diss. Chisinau.

Received: 02 April 2018