

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННЫХ  
ПОДРОСТКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 441 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Чернолихова Артёма Дмитриевича

Научный руководитель

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, кандидат  
медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
дата, подпись

Н.В. Тимушкина  
инициалы, фамилия

**Балашов 2019**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В научной педагогической и медицинской литературе в последние 20 лет много пишут об ухудшении состоянии здоровья детей и подростков, особенно в возрасте 15-17 лет. Наибольший рост заболеваемости наблюдается по классам так называемых «школьных» болезней: нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, неврозы, болезни органов пищеварения. Основными причинами возникновения указанных нарушений являются несоблюдение режима дня, сна и отдыха, неправильное питание, гиподинамия, неконтролируемое использование гаджетов, эмоциональное напряжение, обусловленное сложными взаимоотношениями с родителями, педагогами, одноклассниками. В подростковом возрасте учащиеся очень чувствительны и мало устойчивы к стрессам, учебным нагрузкам.

Однако, за последние 5 лет частота гинекологических и андрологических болезней среди детей всех возрастов увеличилась на 30–50%. Более 50% подростков имеют заболевания, которые в дальнейшем могут ограничить реализацию репродуктивной функции. Возросла распространенность инфекций, передаваемых половым путем (хламидиоз, герпес, уrogenитальные инфекции). У девочек-старшеклассниц на ведущее место выходят хронические болезни женских тазовых органов, что раньше не отмечалось никогда.

По данным Психологического института РАО в школу в настоящее время приходят 20% детей с всевозможными нарушениями психического здоровья. К концу их обучения в начальной школе эта цифра увеличивается до 60%. Российские ученые, проводя анализ функциональных нарушений среди нынешних подростков и их сверстников 90-х годов, отмечают весьма существенные изменения в здоровье, которые произошли за 10 лет. За первое десятилетие 21 века распространенность расстройств сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца) у учащихся возросла в три раза и выявляется у каждого второго подростка.

Научные исследования, проводимые НИИ гигиены и охраны здоровья детей подростков НЦЗД РАМН, свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья учащихся старших классов. От начальных классов к старшим продолжает расти доля хронических заболеваний у детей. Эти заболевания переходят потом в хроническую патологию. Ученые отмечают, что в структуре хронических болезней современных подростков за период с 2006 по 2016 годы первое место стали занимать болезни органов пищеварения, в 4,5 раза увеличился процент хронических заболеваний нервной и психической системы, по-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы.

Одной из главных причин ухудшения здоровья молодежи является отсутствие воспитания, обучения заботе о собственном здоровье у российских подростков.

Поэтому **целью** нашего исследования стало выявление особенностей отношения современных учащихся к здоровому образу жизни и поиск путей повышения у них мотивации на его соблюдение в повседневной жизни.

**Объект исследования:** образовательный процесс, направленный на формирование здорового образа жизни у обучающихся.

**Предмет исследования:** пути формирования здорового образа жизни у современных подростков.

**Задачи исследования:**

1. уточнить понятие «здоровый образ жизни» и факторы, его определяющие;
2. подобрать диагностический инструментарий и выявить отношение современных подростков к здоровому образу жизни;
3. разработать комплекс мероприятий для формирования здорового образа жизни у современных подростков.

**Методы исследования:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования),

- диагностические (анкетирование); методы математической статистики (статистическая обработка данных, полученных в ходе экспериментальной работы)

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни у современных подростков»** рассматриваются различные трактовки понятия «здоровый образ жизни», определяется его сущность. Здоровый образ жизни – это динамичная система поведения человека, в основе которой лежат глубокие знания о различных факторах, способных повлиять на его здоровье. Подразумевается, что человек, ведущий здоровый образ жизни, сознательно выбирает алгоритмы поведения, максимально обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья, и постоянно корректирует свое поведение с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Перестройка поведения, конечно, требует дополнительных усилий, но она должна осуществляться не «через силу», а доставлять удовольствие. Положительные эмоции должны быть такими, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо четко понимать конечную цель усилий.

Выделяют основные формы деятельности: трудовую (производственную), познавательную, деятельность в быту, медицинскую активность. Каждый вид деятельности имеет свои показатели.

К показателям производственно-трудовой деятельности относятся: степень удовлетворенности, уровень профессионального мастерства, отношения в коллективе, инициативность и т.д.

Показателями деятельности в быту являются: жилищно-бытовые условия, наличие бытовой техники, время, затрачиваемое на домашние обязанности, отношения между супругами, число детей и т.д.

Таким образом, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и которая, по его мнению, даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья. При этом рационально организованы должны быть все сферы жизнедеятельности индивида.

В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – *поведенческих факторов*.

Перечислим основные из них:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию;
- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам;
- эффективная организация трудовой деятельности;
- сексуальная культура;
- здоровое старение;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.).

Приобщение подростков к ЗОЖ следует начинать с формирования у них мотивации здоровья. Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов - *возрастного*, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и *деятельностного*, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений.

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Основными из них являются: мотивация самосохранения, мотивация подчинения этнокультурным требованиям, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация маневрирования, мотивация достижения максимально возможной комфортности.

На сегодняшний день основными проблемами формирования здорового образа жизни у подростков является:

- недостаток физической активности;
- нерационально составленное питание с излишним содержанием соли и жира;
- стресс и отсутствие мотивации;
- присутствие вредных привычек;
- неполноценный, нарушенный сон.

**Во второй главе «Выявление особенностей представления учащихся о ЗОЖ на современном этапе»** приводятся результаты диагностического исследования, проведенного на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №1 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие обучающиеся 11 класса в количестве 28 человек. Его целью являлось определение места здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций обучающихся и выявление уровня сформированности у них культуры здоровья. Были выбраны следующие методики и анкеты:

- 1.) анкета № 1 позволяющая выявить проблемы со здоровьем;
- 2.) тест № 1 "Правильно ли вы питаетесь";
- 3.) тест № 2 позволяющая выявить отношение учащихся к ЗОЖ;
- 4.) анкета № 2 «Как избежать употребления наркотиков».

Кроме того учащимся предлагалось проранжировать поведенческие факторы, которые, на их взгляд, в большей степени влияют на здоровье:

- культивация положительных эмоций, способствующих

психическому благополучию;

- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам;
- эффективная организация трудовой деятельности;
- сексуальная культура;
- личная гигиена;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.).

Результаты исследования показали, что на первое место большинство обучающихся поставили «рациональное питание». На втором месте оказалась «оптимальная двигательная активность». Третье место заняли вредные привычки. Удивительным оказалось то, что «культивация положительных эмоций», «сексуальная культура» оказались в конце списка факторов, влияющих на здоровье. По-видимому, этим и объясняется рост нервно-психических расстройств и патологии репродуктивной системы у подростков. Они не могут справиться со стрессами, поскольку постоянно находятся в ситуации дефицита положительных эмоций, и пренебрегают знаниями в области сохранения репродуктивного здоровья. Да и знания эти носят отрывочный характер. Дело в том, что информацию об инфекциях передаваемых половым путем, факторах, влияющих на репродуктивное здоровье подростки получают в основном из СМИ, Интернета и от сверстников. На уроках биологии и основах безопасности жизнедеятельности эти вопросы рассматриваются редко.

В ходе исследования выяснилось, что у большинства учащихся сформировано резко негативное отношение к наркотикам. 60% ответивших предпочитают занятия спортом.

По данным опроса одним из самых популярных зимних видов спорта является катание на коньках. Вторым видом спорта, который предпочитают опрошенные, является катание на лыжах. Летом подростки предпочитают

активные игры на свежем воздухе, такие как футбол, волейбол, бадминтон и другие.

По мнению подростков, необходимо выработать интерес к спорту и оздоровлению, желание систематически заниматься спортом, уметь использовать знания в области оздоровления, и иметь силу воли к соблюдению ЗОЖ.

Кроме того было установлено что характер питания большинства опрошенных не соответствует принципам рационального питания и правилам здорового питания.

Результаты свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей подростка здоровье как базовая ценность занимает 3–4- место после «достижения материального благополучия», «получения работы», «создания семьи».

На основании всего вышеизложенного, нами была разработана и частично апробирована программа обучающего семинара для учащихся под названием «Здоровье современных подростков». Основной целью, которого научить их способам быстрого снятия стресса, поддержания эмоционального благополучия, вооружить знаниями о сохранении и укреплении репродуктивного здоровья, правильном питании, традиционных и нетрадиционных системах оздоровления. В рамках данной программы были проведены два круглых стола «Как справиться со стрессом?» и «Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у молодежи» и два классных часа по темам: «Правильное питание» и «Культура здоровья и вредные пристрастия».

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По данным педиатров, лишь 14% детей сейчас рождается без патологий. Уже в первый класс каждый ребёнок приходит с хроническим заболеванием, а среди выпускников школы не более 10% могут считаться относительно здоровыми. До 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушения зрения, 30 % - хронические заболевания, 60% - нарушенную

осанку. Доказано, что состояние здоровья современных школьников достоверно хуже, чем у их сверстников 10 лет назад, за счет роста «школьных патологий» - заболевания опорно-двигательного аппарата, патологий органа зрения, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

На сегодняшний день основной задачей стоит научить молодежь сохранять и поддерживать свое здоровье. Поскольку процесс формирования установок на здоровый образ жизни у подростков является очень трудоемким и занимает достаточно много времени, необходимо постараться закладывать знания и навыки по формированию здорового образа жизни уже в детском возрасте. Необходимо убедить ребенка в том, что ценность его здоровья очень велика, оно связана с успешностью карьеры, престижем и модой на здоровье. мода на здоровый образ жизни уже становится очень распространенной, и возможно станет важным составляющим в формировании у новых поколений более крепкого и устойчивого здоровья.

Желание выглядеть привлекательно для других сверстников является одной из главных мотиваций в сознании подростка, здоровый образ жизни и хорошая фигура в современном обществе является одной из составляющих успеха, быть в хорошей форме считается модным, поэтому молодежь занимается своим здоровьем и проявляет интерес к спорту. При этом немалая часть подростков зачастую ленятся следить за своим здоровьем, многие не уделяют должного внимания правильному питанию. Основными причинами, которые мешают подросткам следовать здоровому образу жизни являются нехватка свободного времени, отсутствие желание вести активный образ жизни и заниматься спортом, вредные привычки, присутствующие сейчас у многих молодых людей так же мешают ведению здорового образа жизни.

Поведение подростков относительно здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности, которая характеризуется их знаниями: о вреде для здоровья некоторых привычек, факторах риска наиболее распространенных заболеваний, перенесенных

заболеваниях, особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, правилах оказания первой помощи. Кроме того, медицинские познания обусловлены степенью эффективности профилактической деятельности системы здравоохранения. В целом российским подросткам свойствен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; у юношей он ниже, чем у девушек того же возраста.

Для выявления отношения современных подростков к здоровому образу жизни и их осведомленности о его составляющих, методах и средствах оздоровления нами были разработаны две анкеты и два теста. Результаты исследования, проведенного на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №1 г. Балашова Саратовской области», свидетельствуют о недостаточной сформированности у современных подростков ценности здоровья, отсутствии мотивации к ведению здорового образа жизни, низкой осведомленности в вопросах сохранения и укрепления здоровья, особенно репродуктивного.

На основании всего вышеизложенного, нами была разработана и частично апробирована программа обучающего семинара для учащихся под названием «Здоровье современных подростков». Реализация комплекса мероприятий для формирования здорового образа жизни у современных подростков в рамках данной программы свидетельствует о её эффективности.