

Табакокурение является распространенным явлением среди студентов 1–2 курсов факультета физической культуры и спорта. Самой распространенной причиной, по которой молодые люди начинают курить – это желание расслабиться, снять стресс с помощью сигарет и, из любопытства. Из самых основных причин, по которым люди бросают курить, выделился финансовый аспект – трата слишком большого количества денег на вредную привычку побуждает людей от нее отказаться. Меньше всего волнует курящих негативное влияние пассивного курения от их вредной привычки на других людей.

Заключение. Полученные данные свидетельствуют о том, что необходимо организовать увеличение пропаганды здорового образа жизни и необходимости формирования у студентов устойчивой мотивации к его ведению, а также ответственному отношению к собственному здоровью.

Можно сказать о том, что не все выдвинутые гипотезы подтвердились. Основным мотивом, толкающим студентов к началу курения, является желание снять стресс и расслабиться. Желание быть как все, не выделяться в кругу курящих сверстников является одной из самых маловажных причин.

1. Ильенкова, Н. А. Распространенность употребления табачных изделий среди детей и подростков: анализ влияния табакокурения на состояние здоровья подрастающего поколения / Н.А. Ильенкова, Ю.Е. Мазур // Вопросы современной педиатрии. – 2011. – №5 (10). – С. 5–9.

2. Mons, U. Tobacco-attributed mortality in Germany and in the German Federal States – calculations with data from a microcensus and mortality statistics / U. Mons // Gesundheitswesen. – 2011. – № 73 (4). – С. 238–246.

3. Крестьянинова, Т. Ю. Акмеологические аспекты образования / Т. Ю. Крестьянинова // Наука – образованию, производству, экономике : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/13449>. – Дата доступа: 1.09.2021.

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гавриленкова Е.К.,

студентка 3-го курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, школьники, младшие классы.

Keywords. Healthy lifestyle, schoolchildren, junior classes.

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. [1]. Современные дети школьного и даже дошкольного возраста всё чаще предпочитают компьютерные игры или просмотр телевизионных программ вместо прогулок с друзьями, игр на свежем воздухе или чтению книг. Поэтому 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 правильной, слаженной жизни. Если ребенок усвоит девиз: «Мой выбор – здоровье», в будущем это позволит избежать многих болезней [2].

Цель работы – определение критериев и отношения школьников младших классов к здоровому образу жизни.

Материал и методы. Обследовано 27 учащихся 3-х классов средней школы №45 города Витебска. Метод исследования: анкетная и устная форма опроса [3]. Использование статистических данных ранее проводившихся социологических исследований. Контент-анализ интернета по сайтам. Изучение литературы по теме.

Результаты и их обсуждение. Подавляющее большинство опрошенных школьников считают необходимым соблюдение здорового образа жизни. По мнению большинства, при помощи правильного образа жизни можно сохранить, поддержать и укрепить своё здоровье, а также чувствовать себя в форме. Таким образом, мудрая пословица «в здоровом теле – здоровый дух» не теряет своей актуальности. Однако гистограмма показывает, что среди респондентов есть и те, кто считают соблюдение правильного образа

жизни бесполезным занятием. 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. 21 респондент из 27 уделяют время спорту, занимаются в различных секциях, ещё 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. При ответе на вопрос: «Как Вы проводите свободное время?» (в данном вопросе респондентам можно было выбрать несколько вариантов ответа), опрошенные предпочитают провести своё свободное время с друзьями и семьёй, 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.

Данные вопроса «Сколько часов Вы спите?» 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 своё 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.

Заключение. Большинство опрошенных школьников предпочитает проводить свободное время дома, с друзьями и семьёй, или же заняться спортом. Это говорит о том, что девочки и мальчики имеют разные предпочтения в проведении свободного времени. К сожалению, также многие тратят своё свободное время на компьютерные игры и телевизор. Школьники уделяют должное внимание правильному питанию. Большинство опрошенных учащихся делают утреннюю зарядку. Большинство опрошенных учащихся занимались различными видами спорта. Так же нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще. Большинство продолжает заниматься спортом и в настоящее время. Почти все из респондентов делают утреннюю зарядку. Большая часть респондентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, а так же способствует укреплению организма. Большинство 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. Всё большее число людей начинают более осмысленно относиться к собственному здоровью. Представления о здоровом образе жизни у лиц школьников, независимо от их возраста, прежде всего, сводятся к занятиям спортом, отсутствию вредных привычек и правильному питанию. В качестве главного признака здорового образа жизни отмечают как различные составляющие здорового образа, так и показатели здоровья, которое на субъективном уровне оценивается как хорошее самочувствие и хорошее настроение.

1. Плещев, А.М. Главные составляющие здорового образа жизни / А.М. Плещев // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – 3 (39). – С. 39–43.

2. Крестьянинова, Т. Ю. Акмеологические аспекты образования / Т. Ю. Крестьянинова // Наука – образованию, производству, экономике : [Электронный ресурс] . – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/13449>. – Дата доступа: 01.09.2021.

3. Трухачева, Н.В. Отношение студентов АГМУ к формированию здорового образа жизни / Н.В. Трухачева [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 3 (76). – 2019. – С. 185–190.