

Дьяконов Данил Петрович

студент

Борисов Евгений Степанович

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся сельских школ на примере МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой». Особое внимание уделяется специфике сельской местности, влияющей на здоровье и поведение детей, а также методам и формам работы, направленным на развитие у школьников устойчивых навыков и мотивации к ведению ЗОЖ. В практической части описываются конкретные методы и формы, применяемые в МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой», которые способствуют комплексному и эффективному формированию ЗОЖ. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости системного, комплексного и индивидуально ориентированного подхода к работе с сельскими школьниками для повышения их здоровья и качества жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование ЗОЖ, сельские школы, обучающиеся, методы формирования ЗОЖ, профилактика, физическая активность, здоровье детей, воспитание.

Здоровый образ жизни – важнейший фактор физического, психологического и социального благополучия личности. Особую актуальность формирование ЗОЖ приобретает в условиях сельских территорий, где часто наблюдаются ограничения в доступе к медицинской помощи, культурным и спортивным ресурсам, а также специфические социально-экономические условия. Обучающиеся сельских школ нуждаются в комплексной поддержке и системной работе,

направленной на формирование у них устойчивых навыков и мотивации к ведению ЗОЖ [5, с. 146].

Цель статьи – рассмотреть особенности формирования ЗОЖ у сельских школьников и представить эффективные методы и формы работы на примере МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой».

Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, ценностей и поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Формирование ЗОЖ в образовательной среде базируется на комплексном подходе, включающем образовательные, воспитательные и оздоровительные компоненты [3, с. 25].

Для сельских школ характерны следующие особенности:

- ограниченный доступ к спортивным и культурным мероприятиям;
- специфические климатические и экологические условия;
- особенности питания и бытовых условий;
- социально-экономические трудности.

Учитывая эти факторы, формирование ЗОЖ в сельских школах требует адаптированных методов и форм работы.

Для достижения цели по разработке эффективной модели формирования здорового образа жизни у обучающихся МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» с учетом региональных особенностей Вилюйского района, провели исследовательскую работу. По состоянию 01.09.2024 года в данной школе обучаются 70 школьников: в начальных классах учатся 22 учащихся, с 5–8 кл. – 24 учащихся и с 9–11 кл. – 24 учащихся. По половым признакам: девочек-46%, мальчиков 54%. Педагогический коллектив состоит из 30 педагогов. Из них: 6 педагогов имеют звания отличников образования Республики Саха (Якутия), почетных работников Российской Федерации – 3, один педагог имеет почетный знак «За верность профессии».

В МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» реализуется комплекс мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, который включает разнообразные методы и формы работы. С 01.09.2024 по 01.04.2025 года в 7–9 классах МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» было проведено анкетирование для оценки

уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни. Цель анкетирования: определение уровня отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В констатирующей стадии было проведено:

- первичное анкетирование для выявления исходного уровня знаний, установок и отношения к здоровью и ЗОЖ;
- сбор базовой информации для дальнейшего планирования мероприятия.

Результаты показали, что у 43% обучающихся оценивают свое состояние здоровья на хорошо, 35% обучающихся оценивают на удовлетворительно, 22% обучающихся оценивают своё состояния здоровья плохо (табл. 1).

Таблица 1

Всего учащихся	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Отлично
23	10 (43%)	8 (35%)	5 (22%)	0

В формирующей стадии было проведено:

- организация образовательных и воспитательных мероприятий, направленных на повышение осознанности и мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- использование промежуточных опросов и обратной связи для корректировки работы.

Цель стадии:

Формирование у учащихся устойчивого позитивного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, повышение осознанности и мотивации к практическому применению знаний о ЗОЖ.

Основные задачи:

- активное вовлечение школьников в образовательный процесс по теме здоровья;

- развитие навыков и привычек, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- создание условий для формирования ответственного отношения к собственному здоровью;
- мониторинг промежуточных изменений в знаниях, установках и поведении учащихся.

Контрольная стадия:

- проведение повторного анкетирования для оценки изменений в отношении и уровне знаний о здоровье;
- анализ результатов для определения эффективности комплекса мероприятий и выявления направлений для дальнейшей работы.

По результатам проведенной работы результаты анкетирования показали, что у 43% обучающихся оценивают свое состояние здоровья на хорошо, 35% обучающихся оценивают на удовлетворительно, 22% обучающихся оценивают своё состояния здоровья плохо и отлично (табл. 2).

Таблица 2

Класс	Всего учащихся	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Отлично
7 класс	6	3 (50%)	2 (33%)	1 (17%)	0
8 класс	7	4 (57%)	2 (29%)	1 (14%)	0
9 класс	10	5 (50%)	3 (36%)	0	1 (14%)
<i>Итого</i>	23	14 (61%)	6 (26%)	2 (9%)	1 (4%)

По результатам контрольного анкетирования мы видим, что процент формирование у учащихся устойчивого позитивного отношения к своему здоровью

и здоровому образу жизни, осознанности и мотивации к практическому применению знаний о ЗОЖ увеличился.

Также нами было проведено тестирование, в которое включались вопросы и задания, отражающие уровень знаний школьников по следующим направлениям.

1. О здоровье и факторах, влияющих на него – что такое здоровье, из каких компонентов оно состоит, какие виды здоровья выделяются в современной теории, по каким критериям можно оценить уровень здоровья человека, а также от чего зависит здоровье и другие связанные вопросы.

2. О здоровом образе жизни и его составляющих – личная гигиена, режим дня, рациональное и полезное питание в разные возрастные периоды, двигательная активность и её оптимальные объемы в зависимости от возраста, необходимость закаливания и различные процедуры закаливания, вредные привычки и важность их отсутствия, а также влияние психологического состояния на здоровье.

3. О способах реализации здоровьесориентированного поведения – комплекс необходимых и достаточных действий человека по отношению к себе и окружающей среде (природе, культуре, другим людям), которые с одной стороны обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, а с другой – отражают степень осознания детьми и подростками ценности собственного здоровья для жизни [1, с. 31].

Для каждой возрастной группы испытуемых был разработан индивидуальный перечень знаний, соответствующий уровню восприятия учащихся данного школьного возраста. Объем знаний о здоровье, здоровом образе жизни и здоровьесориентированном поведении оценивался по трехуровневой шкале: до 40% правильных ответов свидетельствует о низком уровне сформированности когнитивного компонента культуры здоровья; от 40% до 70% – о среднем уровне; выше 70% – о высоком уровне.

По итогам проведенного тестирования общий процент правильных ответов составил 67%, что соответствует среднему уровню. Эти результаты свидетель-

ствуют о частичном понимании школьниками важности сохранения и укрепления здоровья, наличии базовых знаний о здоровье, эпизодическом освоении практических навыков по сохранению и улучшению здоровья, стремлении к самосовершенствованию и творческому развитию, а также готовности к взаимодействию со взрослыми по вопросам здоровья. Вместе с тем, отмечается нерегулярное участие школьников в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Для представления результатов тестирования в виде таблицы, мы можем отразить ключевые аспекты ваших исследований о знаниях школьников о здоровье и здоровом образе жизни, а также уровень их понимания в более структурированном формате (табл. 3).

Таблица 3

Параметры исследования	Результаты
Общее количество правильных ответов	67%
Уровень знаний о здоровье	Средний (40% – 70%)
Понимание важности сохранения и укрепления здоровья	Частичное понимание
Элементы знаний о здоровье	Наличие элементарных знаний
Практические навыки сохранения здоровья	Эпизодическое овладение навыками
Стремление к саморазвитию	Наличие стремления к самосовершенствованию
Готовность к сотрудничеству	Готовность к сотрудничеству с взрослыми
Участие в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ	Нерегулярное участие
Знания о здоровом образе жизни	Академические знания, но недостаточная практика

В данной таблице собраны ключевые данные, полученные по итогам тестирования. Она демонстрирует общий уровень знаний и осознания школьниками вопросов здоровья и здорового образа жизни, акцентируя внимание на важности продолжения обучения и активного участия в соответствующих мероприятиях для повышения понимания и эффективного применения полученных знаний на практике.

Анализ первоначального уровня знаний о здоровом образе жизни у учащихся МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» является важным шагом для понимания текущего состояния здоровья школьников и определения приоритетных

6 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

направлений дальнейшей работы в этой области. Проведённые исследования позволяют оценить степень осознанного отношения детей к вопросам здоровья, а также выявить основные аспекты, требующие особого внимания и совершенствования.

На начальном этапе анализа следует обратить внимание на несколько ключевых компонентов.

Общее понимание здорового образа жизни. Важно выяснить, насколько учащиеся осведомлены о таких аспектах ЗОЖ, как правильное питание, физическая активность, психоэмоциональное здоровье и отказ от вредных привычек. Исследования показывают, что, хотя многие школьники обладают базовыми знаниями в этих областях, они часто испытывают трудности с их практическим применением [2, с. 121].

На основе исходного анализа уровня знаний учащихся о здоровом образе жизни можно выделить несколько ключевых направлений для совершенствования и усиления образовательной программы в этой сфере.

Во-первых, необходимо разработать комплексные мероприятия, направленные на повышение осведомленности школьников о значении здорового образа жизни. Это могут быть тематические уроки, семинары и интерактивные занятия, которые не только донесут информацию, но и активно вовлекут учеников в процесс обучения. Например, проведение уроков здоровья в формате игровых тренингов может значительно повысить интерес учащихся, что положительно скажется на усвоении и понимании материала.

Во-вторых, важно активно привлекать родителей к образовательному процессу по формированию здоровых привычек у детей. Родительские собрания и информационные буклеты могут стать эффективной платформой для ознакомления родителей с важностью поддержки своих детей в выборе здорового образа жизни. Это включает содействие правильному питанию, физической активности и участие в совместных мероприятиях, способствующих укреплению физического и психоэмоционального здоровья.

Третье направление – сотрудничество с местными организациями и специалистами в области здравоохранения. Приглашение врачей, диетологов и психологов для проведения лекций, и консультаций обеспечит учащимся и их родителям доступ к практической информации и прямому контакту с профессионалами. Такое взаимодействие, независимо от образовательной программы, поможет укрепить понимание здоровья как важной и жизненно необходимой ценности [4, с. 30].

Также было проведено анонимное анкетирование целью которого являлось: выявить факторы риска, приводящие к появлению вредных привычек у старшеклассников МБОУ «ТСОШ имени Е.А.Степановой». Узнать процент подростков, уже имеющих вредные привычки. В данном анкетировании приняло участие 23 человека, в число которых вошли студенты различных учебных учреждений очной формы обучения учащиеся школы 7 – 9 классов. Возраст опрошенных от 13–16 лет.

В ходе данного анкетирования среди учащихся школ было выяснено следующее (табл. 4):

Таблица 4

Показатели	Процент (%)
Учащиеся, считающие, что курение вредит здоровью	91,7
Учащиеся, которые никогда не пробовали табачные изделия	79,2
Учащиеся, считающие, что сверстники начинают курить, чтобы казаться взрослее	45,8
Учащиеся, считающие, что алкоголь вредит организму	75
Учащиеся, считающие, что подростки начинают употреблять алкоголь за компанию	54,2
Дети, получающие информацию о вреде табака, алкоголя и компьютера от родителей	37,5
Процент учащихся, проводящих за гаджетами более 4 часов в сутки	41,7

Реализация комплексного подхода в МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» позволила повысить уровень осведомленности обучающихся о принципах ЗОЖ, улучшить показатели физической активности и снизить распространён-

ность вредных привычек. Активное вовлечение родителей и местного сообщества способствовало созданию благоприятной среды для формирования здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни у обучающихся сельских школ является сложной, но важной задачей, требующей системного и комплексного подхода с учётом специфики сельской местности. На примере МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» показано, что использование разнообразных методов и форм работы способствует успешному формированию у школьников устойчивых навыков и мотивации к ведению ЗОЖ. Для повышения эффективности работы необходимо продолжать совершенствовать методическую базу, укреплять взаимодействие с семьёй и местным сообществом, а также обеспечивать регулярный мониторинг здоровья и поведения обучающихся.

Список литературы

1. Аляутдинова А.А. Здоровый образ жизни / А.А. Аляутдинова // Студенческий. – 2023. – №17–4 (229). – С. 31–32. – EDN CGWUFE
2. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / А.Р. Бородатова // Образование. Наука. Производство: сборник докладов XIV Международного молодежного форума. – Белгород, 2022. С. 121–124. – EDN JOSCPMX
3. Гундаров И.А. Медико-социальные проблемы формирования / И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина // ЗОЖ. – 2015. – С. 30.
4. Захаров И.А. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни / И.А. Захаров, А.В. Клочков, И.А. Букас // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Могилев, 2022. – С. 30–32. – EDN AVPIQ
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2018. – С. 318.