

cessed 18.12.2022).

3. Tarabrina, N.Y. (2021), "Medico-biological evaluation of the effectiveness of a distance course in physical culture for students of a special medical group", Modern issues of biomedicine. Vol 5, No. 3(16). – DOI 10.51871/2588-0500_2021_05_03_26.

4. Kadushina V.A., Garina O.G., Erokhina N.A. and Cherevishnik N.N. (2022), "Digital transformations in the organization of effective physical education classes in an online format", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, , No. 4 (206), pp. 184–188,

Контактная информация: ka_vika@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796.077

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Ольга Александровна Казакова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский национально исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара; Лидия Александровна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Дина Расимовна Суркова, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет Самара; Наталья Дмитриевна Лигостаева, кандидат культурологии, доцент, Самарский государственный институт культуры, Самара

Аннотация

Нынешняя тенденция на здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не список определенных правил и запретов. ЗОЖ индивидуален для каждого человека, т. е. это тот формат жизни, когда человеку комфортно с самим собой и окружающим миром, когда человек полон сил, эмоционально устойчив и находится в балансе между потребностями организма, здоровья и другими аспектами жизни. Где главный фактор это здоровье, а оно, в свою очередь, зависит от множества компонентов. По утверждению ученых, здоровье зависит на 5–55% от образа жизни, на 20% – от наследственности, на 20–25% - от состояния окружающей среды (экологии), на 8–12% - от работы системы здравоохранения. Из этой статистики становится очевидным, что самая большая доля вклада в здоровье человека приходится на образ жизни. В статье дается анализ результатов медицинских осмотров школьников Самарских школ, проводится исследование по определению критериев здоровья обучающихся, их отношение к ведению ЗОЖ, дается сравнительный анализ заболеваемости некоторых среднеобразовательных учреждений г.о. Самара. Авторы подтверждают предположение о том, что здоровье школьников стремительно ухудшается. И возглавляет рейтинг патологий обучающихся – нарушения опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, интенсификация здоровья, медицинский осмотр, патологии обучающихся.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p223-227

STUDY OF FACTORS INFLUENCING THE HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

Olga Alexandrovna Kazakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara University; Lidiya Alexandrovna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics; Dina Rasimovna Surkova, the senior teacher, Samara State Socio-Pedagogical University; Natalia Dmitrievna Ligostaeva, the candidate of cultural studies, docent, Samara State Institute of Culture, Samara

Abstract

The current trend for a healthy lifestyle (HLS) is not the list of certain rules and prohibitions. Healthy lifestyle is individual for each person, i.e. it is the format of life when a person is comfortable with

himself and the world around him, when a person is full of energy, emotionally stable and in balance between the needs of the body, health and other aspects of life. Where the main factor is health, and it, in turn, depends on many components. According to scientists, health depends on 50-55% of lifestyle, 20% - on heredity, 20-25% - on the state of the environment (ecology), 8-12% - on the work of the health system. From these statistics, it becomes obvious that the largest share of the contribution to human health falls on lifestyle. The article analyzes the results of medical examinations of schoolchildren of Samara schools, the study is conducted to determine the criteria for the health of students, their attitude to the management of healthy lifestyle, the comparative analysis of the morbidity of some secondary educational institutions of the city of Samara was given. The authors confirm the assumption that the health of schoolchildren is rapidly deteriorating. And at the top of the rating of pathologies of students - disorders of the musculoskeletal system.

Keywords: health, healthy lifestyle, intensification of health, medical examination, pathology of students.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития нашего общества физическое состояние и здоровье детей школьного возраста является приоритетом для государства [1, 3].

Конституция РФ закрепляет положение о том, что государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей, что отражено в нормативно-правовых актах, где реализацию данного закона осуществляет система российского образования, что повышает значимость предмета физическая культура.

Однако, несмотря на все старания образовательных организаций, мы и сейчас наблюдаем резкое ухудшение физического развития и других критериев здоровья наших школьников [2, 4].

Цель исследования: изучить состояние здоровья школьников в образовательных учреждениях г. Самара.

Объект исследования: учащиеся средней общеобразовательной школы.

Предмет исследования: данные медицинских осмотров школьников

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование учащихся.
3. Изучить и проанализировать данные медицинских осмотров учащихся общеобразовательных школ Самарской области.

Методы исследования: анкетирование, методы статистической обработки данных.

Мы провели исследование в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 59 «Образовательный центр ЛИК» г. Самара. В рамках исследования был организован социологический опрос на тему «Здоровый образ жизни». В опросе приняли участие учащиеся 2–11 классов в количестве 815 человек. Возраст исследуемых 8–18 лет.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сбор информации осуществлялся посредством анкетирования и анализа результатов медицинских осмотров. В данном исследовании мы сравнивали учащихся трех возрастных категорий: начальной школы 2–4 класс, средней школы 5–9 класс и старшекласников 10-11 класс по нескольким параметрам:

1. Включенность в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность (на примере утренней зарядки, проведения досуга).
2. Вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность (спортивные секции, спортивная внеурочная деятельность в школе, самостоятельные домашние тренировки).
3. Заболеваемость школьников по данным медицинского осмотра учащихся школы № 10 за 2020-2021 учебный год. Для сравнения результатов и создания более объективной общей картины уровня здоровья школьников города Самары нами были также

проанализированы данные медосмотров в школе №6, гимназии «Гармония».

Первый вопрос в анкете был связан с выполнением утренней зарядки. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по вопросу «Делаете ли вы утреннюю зарядку?»

Варианты ответов	2–4 класс, %	5–9 класс, %	10-11 класс, %
Ежедневно	21	9	7
Иногда	59	59	63
Не делаю совсем	20	32	30

Опираясь на результаты таблицы 1, можно сделать несколько выводов. Например, наибольший процент учащихся, делающих утреннюю гимнастику ежедневно, показали учащиеся начальной школы (21%). Во всех группах процент учеников, делающих зарядку время от времени, практически одинаковый, это 59% среди 2–4 класса и 5–9 класса и 63% среди 10-11 классов. Также важно отметить, что в зависимости от возраста учеников процент выполнения утренней зарядки снижался, что свидетельствует о том, что чем старше становятся ученики, тем меньше они уделяют внимания своему здоровью.

Следующий вопрос анкетирования был связан с регулярностью занятий спортом в целом. Сюда входят спортивные секции, а также индивидуальные тренировки. Данный вопрос дает понимание о том, насколько ученики в принципе понимают важность занятия спортом и насколько он внедрен в их жизнь. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по вопросу «Занимаетесь ли вы спортом?»

Варианты ответов	2–4 класс, %	5–9 класс, %	10-11 класс, %
Не занимаюсь	47	21	15
Иногда	0	26	37
Несколько раз в неделю	53	33	26
Каждый день	0	20	22

Опираясь на результаты таблицы 2, можно сделать несколько выводов. Больше половины учеников 2–4 классов занимаются спортом несколько раз в неделю, что является положительным фактором, но также чуть меньше половины этой же категории учеников вообще не занимаются спортом, на что необходимо обратить внимание классному руководству и учителям физкультуры для привлечения учеников к спортивным мероприятиям и секциям внутри школы. Также стоит отметить, что с возрастом процент тех, кто не занимается спортом, значительно снижается, что говорит о важности занятий спортом в школьной жизни.

Следующий вопрос стоял в проведении досуга учениками. Данный вопрос является очень важным, так как именно то, как ученики проводят время вне школы, может повлиять на их физическое состояние и здоровье, так как чаще всего более старшие ученики проводят свое свободное время не под надзором взрослых. Результаты опроса можно увидеть в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты по вопросу проведения досуга

Варианты ответов	2–4 класс, %	5–9 класс, %	10-11 класс, %
Пассивный отдых	7	15	19
Зависит от настроения в данный момент времени	13	53	48
Активный отдых	80	46	33

Опираясь на результаты таблицы 3, можно сделать следующие выводы. 80% учеников начальных классов для проведения досуга выбирают активный отдых. Также важно отметить, что с увеличением возраста опрашиваемых проведение активного досуга сокращается. Также можно наблюдать обратную динамику с ответами про пассивный отдых: чем старше возраст, тем больше процент учеников, которые выбирают времяпрепровождение без физических нагрузок, что является негативной тенденцией.

Следующим этапом нам предстояло определить, какое количество свободного времени ученики проводят перед экраном компьютера или со смартфоном. В эпоху постин-

дустриального общества, с развитием информационных технологий именно гаджеты оказывают негативное влияние на физическое развитие, активность и здоровье учеников. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты по вопросу проведения свободного времени за гаджетом

Варианты ответов	2–4 класс, %	5–9 класс, %	10-11 класс, %
Менее 1 часа	75	10	4
1-2 часа	14	20	11
2-3 часа	11	29	33
Более 4 часов	0	41	52

Опираясь на результаты таблицы 4, можно сделать выводы. Безусловно, с увеличением возраста, доступность пользования гаджетами становится больше, что и показывают результаты опроса. Рекордный результат по проведению свободного времени за гаджетами, более четырех часов, показали ученики 10-11 классов, что безусловно является негативным фактором. Также, достаточно высокий процент был выявлен и среди учеников 5–9 классов, он составил 41%.

Были проанализированы данные медицинского осмотра учащихся данной школы за 2020-2021 учебный год. Все выявленные заболевания были объединены в группы по системам жизнедеятельности организма. Выявлен высокий % нарушений развития опорно-двигательного аппарата во всех возрастных группах. Из года в год эти нарушения прогрессируют, доходя до пика (81%) в старшем школьном возрасте. Такое же прогрессирование можно наблюдать на примере заболеваний зрения. Результаты анализа в таблице 5.

Таблица 5 – Данные медицинского осмотра школьников

Заболевания	2–4 класс, %	5–9 класс, %	10-11 класс, %
Опорно-двигательный аппарат (ОДА)	35	58	81
Заболевания зрения	3	14	50
Эндокринные заболевания	1	11	3
Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС)	3	6	1
Хирургические заболевания	4	5	8
Заболевания центральной-нервной системы (ЦНС)	4	4	5
Прочее	5	2	1

Было проведено сравнение здоровья учеников данной школы с учениками других школ г. Самары. Для сравнения мы взяли школу №6 и гимназию «Гармония». Исследовали и сравнивали заболевания опорно-двигательного аппарата и зрения как наиболее часто встречающиеся патологии у школьников. Данные о нарушениях здоровья у детей из других школ практически не отличались от здоровья учащихся школы, участвующей в эксперименте. Это свидетельствует о наличии одинаковых проблем со здоровьем у всех школьников города. Результаты анализа можно увидеть в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительная таблица заболеваемости учащихся школ города Самара.

Заболевания	59 школа	6 школа	Гимназия «Гармония»
Плоскостопие	31	35	37
Нарушение осанки	8	10	9
Сколиоз	4	8	5
Нарушение зрения	13	12	11
2 заболевания и более	27	30	26
Количество исследуемых, человек	815	773	760

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают предположение о том, что здоровье школьников стремительно ухудшается. И возглавляют рейтинг патологий нарушения опорно-двигательного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Каза-

кова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: сборник статей Всероссийской заочной научно-практической конференции – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. – С. 38–41.

2. Влияние компьютерных игр на организм человека // Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1 (10). – С. 97–101.

3. Влияние физических упражнений на организм студентов с заболеваниями органов зрения // О.А. Казакова, Р.Р. Самигуллин, М.М. Разниченко, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 1 (14). – С. 33–36.

4. Влияние сидячего образа жизни на здоровье молодежи / С.В. Каримова, А.А. Скобелев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 1 (14). – С. 67–71.

REFERENCES

1. Ivanova, L.A., Luchkov, S.F. and Kazakova O.A. (2013), "Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university", *Health of the nation: modern guidelines in physical education of students: sat. scientific of articles of the All-Russian correspondence scientific and practical conference*, Samara, pp. 38–41.

2. Ivanova, L.A., Kazakova, O.A., Solovyova, I.V. and Khusainova, T.A. (2020), "The influence of computer games on the human body", *OlymPlus. Humanitarian version*, No 1 (10), pp. 97–101.

3. Kazakova, O.A., Samigullin, R.R., Raznichenko, M.M. and Ivanova, L.A. (2022), "The effect of physical exercises on the body of students with diseases of the visual organs", *OlymPlus. Humanitarian version*, No 1 (14), pp. 33–36.

4. Karimova, S.V., Skobelev, A.A., Kazakova, O.A. and Ivanova, L.A. (2022), "Influence of sedentary lifestyle on youth health", *OlymPlus. Humanitarian version*, No 1 (14), pp. 67–71.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.12.2022

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Ольга Александровна Казакова, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Алексеевна Хусаинова**, старший преподаватель, Самарский национальный исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара; **Лидия Александровна Иванова**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Дмитрий Николаевич Азаров**, подполковник полиции, старший преподаватель, Волгоградская академия Министерства внутренних дел России, Волгоград

Аннотация

Статья посвящена проблеме студенческого спорта в системе работы организаций высшего профессионального образования. Студенческое спортивное движение является отдельным звеном спортивного роста в российском и мировом спорте. В работе проанализировано состояние развития физической культуры и студенческого спорта в вузах Самарской и Волгоградской областях, определены основные проблемы и направления совершенствования. Авторами делается вывод о том, что действующая система физического воспитания в учреждениях высшего профессионального образования является несовершенной, так как она не выполняет в полной мере социальный заказ государства на обеспечение здоровья, общей и специальной профессионально-прикладной готовности студентов к полноценной жизнедеятельности, к надлежащему выполнению своих профессиональных обязанностей и защите Отечества. Решение данной проблемы авторы видят в тесном сотрудничестве педагога и студента за счет дополнительных занятий спортом не входящих в обучающий процесс в университете.

Ключевые слова: спорт, студенчество, студенческий спорт, система высшего профессионального образования, физическое воспитание, физическая культура.