

## Проблема формирования стиля здорового поведения в старшем школьном возрасте


**Яна Юрьевна Томащук**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой подготовки

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина

Белгород, Россия


tomashukju@gmail.com

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 21.04.2022

Принята 07.05.2022

Опубликована 15.06.2022

 10.25726/t8408-8249-5425-q

### Аннотация

В статье рассматриваются особенности формирования стиля здорового поведения в старшем школьном возрасте, анализируется потенциал юношества для становления и развития здорового поведения. Автор осуществляет попытку исследования основных компонентов стиля здорового поведения старших школьников: ценностного, когнитивного, мотивационного, поведенческого.

### Ключевые слова

здоровье, здоровое поведение, стиль здорового поведения, старший школьный возраст.

### Введение

В современных условиях проблема здоровья и здорового образа жизни приобретает особую актуальность. Приоритетное значение имеет поддержание и сохранение здоровья молодежи, поскольку от состояния здоровья молодого поколения зависит демографическая ситуация в стране, производственный потенциал, социальные показатели благополучия общества.

При этом ряд исследований (А.А. Баранов, В.В. Клинов, Е.А. Кожина, Т.В. Мартынова, Л.А. Щеплягина), свидетельствует, что состояние здоровья школьников характеризуется наличием многих проблем, по официальным данным только около 20% выпускников можно считать абсолютно здоровым (Баранов, 2000).

Часто нарушения здоровья в школьном возрасте связаны не с медицинскими аспектами, а имеют поведенческую основу, обусловлены необходимостью поддержания здорового образа жизни. Д.В. Колесов говорит о дефиците в обществе «этического отношения к здоровью».

С этих позиций вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников можно рассматривать как социально-педагогическую проблему, требующую поиска новых решений на теоретическом, методическом и практическом уровнях.

### Материалы и методы исследования

Ученые и педагоги-практики едины в позиции, что сензитивным этапом для формирования новых социально полезных моделей поведения является подростковый возраст, однако, юность как период социального и личностного становления обнаруживает огромный потенциал в вопросах коррекции и формирования здорового поведения.

Старший школьный возраст связан не только с физическим развитием организма, но и с важными процессами становления эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности, формированием «Я-образа», жизненных установок, ценностей и стратегий (Колесов, 1997).

Социальное развитие характеризуется расширением сети социальных контактов, усложнением социального взаимодействия, возникновением «взрослых» потребностей, что часто служит причиной

конфликтов между потребностями и возможностями, выражающихся в различных формах отклоняющегося поведения.

В данном возрастном периоде особенно важно корректное участие взрослого, способного обеспечить сохранение нравственного, психического и физического здоровья, формирование здорового поведения становится в этих условиях важным средством развития полноценной, нравственно целостной, гармоничной личности. Нам представляется возможным говорить об индивидуальном стиле здорового поведения (Щедрина, 2014).

Индивидуальный стиль здорового поведения система способов и приемов, направленных на сохранение (восстановление) и укрепление здоровья, он обладает устойчивостью, обусловлен индивидуально-психологическими особенностями, факторами внешней среды, влиянием социального окружения.

### **Результаты и обсуждение**

С целью изучения основных параметров индивидуального стиля здорового поведения (социально-психологические особенности, система ценностных ориентаций и стратегий поведения) нами было проведено исследование, участниками которого выступили 230 человек в возрасте 15-17 лет, обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений г. Белгорода (МБОУ СОШ № 45 г. Белгорода, МБДОУ СОШ № 21 г. Белгорода, МБДОУ СОШ № 33 г. Белгорода, МБДОУ СОШ № 37 г. Белгорода).

Для исследования особенностей ценностной структуры старших школьников нами была использована методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова.

Полученные результаты свидетельствует, что для старших школьников в структуре ценностных ориентаций наиболее значимыми являются ценности «Здоровье», «Общение» и «Любовь». В контексте нашего исследования предпочтение ценности «Здоровье» старшими школьниками позволяет говорить об актуальности и целесообразности педагогической работы по сохранению и укреплению здоровья, формированию стиля здорового поведения (Авчинникова, 2002).

Анализ других ценностных ориентаций старших школьников показывает, что для 75,7% характерен низкий уровень значения ценности «поиск и наслаждение прекрасным», также 63,5% старших школьников показали низкий уровень значимости ценности «помощь и милосердие к другим людям».

Показательно, что при высоком ранге ценности «здоровье» в структуре ценностных ориентаций старших школьников мы наблюдаем низкий уровень значимости ценности «социальная активность» (74%), что свидетельствует о возможной социальной пассивности, в том числе и в вопросах поддержания собственного здоровья.

Высокий уровень значимости для старших школьников зафиксирован в отношении к ценностям «высокий социальный статус» и «управление людьми» (47,8%); . «признание» и «уважение людьми» (47%).

Ценностный компонент здорового поведения, определяющими для которого является ценности «здоровье» и «социальная активность» должен соотноситься и находить развитие в поведении старших школьников, выражать их готовность реализовать на практике ценности здорового поведения, поэтому важно обратиться к изучению мотивационной составляющей поведения личности (Климов, 1969).

С этой целью нами был использован опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана, который позволил выявить преобладание неярко выраженной мотивации, как правило, неустойчивой с тенденцией на неудачу у 45,7% обучающихся; мотивация на успех отмечена у 37,4% старших школьников.

Рассматривая индивидуальный стиль здорового поведения, мы особое внимание уделяли когнитивному компоненту, предполагая, что развитие тенденции к сохранению и укреплению собственного здоровья будет сопряжено с повышением уровня знаний, теоретической осведомленности о здоровье, ресурсах и возможностях организма, способах и методах укрепления здоровья.

Когнитивный компонент (знания) тесно взаимосвязан с деятельностным (поведенческим) компонентом.

Оценку знаний о здоровье и факторах, на него влияющих мы осуществляли с помощью тестов, разработанных с учетом возрастных особенностей обучающихся. Результаты определялись по сумме набранных баллов и были приведены к трем уровням: низкий (0-12 баллов), средний – (13-24 балла), высокий – (25-36 баллов).

Полученные данные свидетельствуют о том, что для 58% старших школьников характерен высокий уровень теоретических знаний о здоровье и здоровом образе жизни; 36 % обучающихся имеют средний уровень и 4 % школьников показали низкий уровень теоретической осведомленности в вопросах здоровья и способах его сохранения.

Пассивное отношение старших школьников к здоровью подтверждают и результаты анкетирования (анкета «Общая оценка здорового поведения»), 41,3% старших школьников отметили, что не могут назвать свое поведение полностью здоровым, имеют вредные привычки, пренебрегают здоровьем, не занимаются его укреплением.

Удовлетворительный уровень при общей оценке здорового поведения показали 40,4% обучающихся, оптимальный уровень отношения к своему здоровью выявлен у 18,3% старших школьников. Для этой группы характерна активная позиция в отношении собственного здоровья, они не имеют вредных привычек, готовы взаимодействовать в вопросах укрепления здоровья.

Мы полагаем, что наряду с рассмотренными компонентами стиля здорового поведения нужно обратить внимание и на его обусловленность социально-психологическими характеристиками и личностными качествами старших школьников (Совещание, 2020).

Для оценки этих показателей был применен опросник САН, по результатам которого у 37,4% старших школьников отмечается плохое самочувствие, 52,6% обучающихся оценили свое самочувствие как нормальное. При этом большинство обучающихся характеризуют свое настроение как нормальное - 63%; плохое настроение наблюдается у 22,6%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что больше трети старших школьников, характеризуя свое самочувствие как плохое, отмечают нормальное настроение, то есть для них не возникает диссонанса, это говорит об отсутствии навыков привычного здорового поведения. Все это требует разработки и внедрения специальных мероприятий, направленных на оптимизацию самочувствия, эмоционального состояния, повышение мотивации и активности в вопросах здоровья.

### **Заключение**

Стоит обратить внимание, что опросник САН фиксирует состояние «здесь и сейчас», поэтому важно наряду с этой методикой оценить индивидуально-психологические особенности старших школьников

Для этой цели была проведена диагностика с помощью теста Г.Айзенка, которая выявила следующие показатели: высокий уровень тревожности наблюдается у 43,5%, агрессивности – у 41,3%, ригидности у 40%.

Выбор для диагностики обозначенных свойств личности не случаен, так как они являются важными при формировании здорового поведения в старшем школьном возрасте.

Проведенный анализ основных компонентов стиля здорового поведения старших школьников свидетельствует о необходимости целенаправленной и организованной педагогической деятельности, отбора средств с учетом возрастных особенностей обучающихся по формированию здорового поведения в старшем школьном возрасте, осознанной мотивации к ведению здорового образа жизни, выработке стратегий здорового поведения.

### **Список литературы**

1. Авчинникова С.О. Формирование здорового стиля жизни старшеклассников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Смоленск, 2002. 234 с.


2. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Здоровье детей на пороге 21 века: пути решения проблем // Русский медицинский журнал. 2000. Т.8. № 18. С. 737-738.
3. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969. 278 с
4. Колесов Д.В. Валеология новое направление в педагогических науках // Биология в школе. 1997. № 2. С. 26-29
5. Совещание по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в учреждениях дошкольного и общего образования. [www.kremlin.ru/news/11246/](http://www.kremlin.ru/news/11246/)
6. Щедрина А.Г. Научные основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Новосибирск: Сибирский центр деловых технологий, 2014. 223 с.

### The problem of forming a healthy behavior style in high school age

**Yana Y. Tomaschuk**

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Fire Training  
Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. D. Putilin  
Belgorod, Russia


[tomashukju@gmail.com](mailto:tomashukju@gmail.com)

 0000-0000-0000-0000

Received 21.04.2022

Accepted 07.05.2022

Published 15.06.2022

 10.25726/t8408-8249-5425-q

#### Abstract

The article examines the peculiarities of the formation of a healthy behavior style in high school age, analyzes the potential of youth for the formation and development of healthy behavior. The author attempts to study the main components of the healthy behavior style of senior schoolchildren: value, cognitive, motivational, behavioral.

#### Keywords

health, healthy behavior, healthy behavior style, high school age.

#### References

1. Avchinnikova S.O. Formirovanie zdorovogo stilja zhizni starsheklassnikov: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01. Smolensk, 2002. 234 с.
2. Baranov A.A., Shhepljagina L.A. Zdorov'e detej na poroge 21 veka: puti reshenija problem // Russkij medicinskij zhurnal. 2000. Т.8. № 18. S. 737-738.
3. Klimov E.A. Individual'nyj stil' dejatel'nosti v zavisimosti ot tipologicheskikh svoystv nervnoj sistemy. Kazan', 1969. 278 s
4. Kolesov D.V. Valeologija novoe napravlenie v pedagogicheskikh naukah // Biologija v shkole. 1997. № 2. S. 26-29
5. Soveshhanie po voprosam sohraneniya i ukrepleniya zdorov'ja detej v uchrezhdenijah doskol'nogo i obshhego obrazovanija. [www.kremlin.ru/news/11246/](http://www.kremlin.ru/news/11246/)
6. Shhedrina A.G. Nauchnye osnovy formirovanija zdorovogo obraza zhizni detej i podrostkov. Novosibirsk: Sibirskij centr delovyh tehnologij, 2014. 223 s.