

Кроме того, вне рамок игры в школе регулярно проводятся классные часы, посвященные основам здорового образа жизни, готовятся по этой тематике рефераты, ежегодно организуются конкурсы сочинений и плакатов по профилактике вредных привычек. Традиционными в школе являются школьные спартакиады с 1 по 11 классы, основной целью которых является привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

Таким образом, общешкольная игра внесла разнообразие, дух соревнований в жизнь школы. Подчиняя здоровьесберегающим принципам, активизировала деятельность учащихся и их родителей, педагогов, нацелив на творчество, самопознание, саморазвитие.

### ***Эффективность различных источников информации о здоровье и здоровом образе жизни***

**Вишневский В.А., Святченко Н.А.**  
Сургутский государственный университет,  
г. Сургут

В настоящее время сложились четыре основных подхода к обучению здоровью в образовательных учреждениях:

- в рамках санитарно-гигиенического просвещения через предметы естественнонаучного цикла;
- через теоретический раздел предмета «физическая культура»;
- через специализированные уроки здоровья;
- через наполнение здоровьесберегающим содержанием всех дисциплин учебного плана школы.

Ни одному из них не удалось стать господствующим, что влечет за собой активные попытки совершенствования каждого из четырех направлений. В то же время во многих образовательных программах акцент явно смещен с результата на процесс. В этой связи представляет несомненный интерес оценка эффективности различных подходов к образованию школьников в области здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ), что и стало предметом данного исследования.

Оценка эффективности различных источников информации о здоровье и ЗОЖ осуществлялась на основе опроса 444 выпускников школ г. Сургута и Сургутского района (203 юноши и 241 девушка), которым было предложено

ответить на восемь полузакрытых вопросов. Психометрические характеристики анкеты: отклик – 83%; воспроизводимость по методу тест-ретест - 0,878; внешняя и содержательная валидность подтверждена группой руководителей служб здоровья и литературными данными.

При ответе на вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?» 14,8% респондентов отметили, что считают его отличным, 51,6% - хорошим, 30,1% - удовлетворительным и 3,4% - плохим. Субъективная оценка здоровья является явно завышенной, т.к. по данным последней диспансеризации только 7,2±4,41% учащихся школ города Сургута относятся к первой группе здоровья, значительная доля детей (14,6±7,02%) уже имеют хронические заболевания, а основная масса обучающихся (78,0±8,99%) находится в пограничном между здоровьем и болезнью состоянии.

Считают, что в полной мере ведут здоровый образ жизни 43,4% опрошенных, отчасти – 42,9%, нет – 8,2%. Доля первых и вторых у девочек несколько выше, чем у мальчиков (соответственно, 88,3% и 83,9%).

Юноши наиболее важными для себя компонентами здорового образа жизни считают: оптимальный двигательный режим (2,52±1,65%); рациональное питание (2,8±1,49%); поддержание иммунитета и закаливание (3,78±1,47%); отказ от вредных привычек (3,8±2,05%); рациональную организацию жизнедеятельности (3,90±1,33%); психофизиологическую саморегуляцию (4,05±1,59%). У девушек ранжирование несколько иное: рациональное питание (2,6±1,47%); оптимальный двигательный режим (3,0±1,52%); отказ от вредных привычек (3,48±2,02%); психофизиологическая саморегуляция (3,7±1,69%); поддержание иммунитета и закаливание (4,08±1,40%); рациональная организация жизнедеятельности (4,13± 1,50%). Обращает на себя внимание тот факт, что у сельских школьников такой ведущий элемент здорового стиля жизни как двигательный режим находится только на четвертом месте у юношей и на последнем – у девушек.

А вот среди элементов ЗОЖ, которыми учащиеся реально занимаются, ведущее место у юношей занимают активные занятия физическими упражнениями (70,9%) и рациональное питание (50,80%), а у девушек – рациональное питание (51,0%) и занятия физическими упражнениями (40,60%). Только 8,2% старшеклассников занимаются закаливанием, 10,7% придерживаются строгого распорядка дня, 30,1% умеют управлять своим психическим состоянием, противостоять стрессу. Не курят 53,8% юношей и

71,5% девушек. Не употребляют, или редко употребляют спиртные напитки 65,3% юношей и 72,4% девушек. Никогда не употребляли наркотики 79,9% выпускников городских и только 67,3% сельских школ. На последнюю цифру хочется обратить особое внимание, причем она примерно одинакова и у юношей и у девушек.

Из каких источников получают старшеклассники знания о здоровье и ЗОЖ? У городских школьников ведущими источниками информации являются медицинские работники (52,3%), средства массовой информации (42,0%), уроки физической культуры (42,1%), родители (41,6). Далее следуют: спортивные тренировки (29,7%); другие источники (26,3%); предметы естественнонаучного цикла (24,0%); друзья (19,6%); специализированные уроки здоровья (8,0%); другие предметы учебного плана школы (5,48%).

У учащихся сельских школ на первом месте находятся предметы естественнонаучного цикла – 63,3%. Почти таким же по значимости источником информации являются родители – 61,2%. Далее следуют: уроки физической культуры (57,1%); информация от медицинских работников (55,1%); из средств массовой информации (42,8%); сведения, полученные в процессе спортивной тренировки (30,6%), из других источников (26,5%), на специальных уроках здоровья (20,4%), от друзей (18,3%), из других предметов учебного плана школы (12,2%).

Наиболее убедительными для респондентов оказались знания, полученные от медицинских работников (39,7%), родителей (39,0%) и средств массовой информации (34,7%). Далее следуют: уроки физической культуры (29,2%); спортивные тренировки (27,2%); другие источники (18,7%); предметы естественнонаучного цикла (17,1); друзья (16,2%); другие предметы учебного плана школы (8,0%); специальные уроки здоровья (6,6%). Полученные знания не убедили 5,3% учащихся 11 классов. Примерно в таком же порядке расположились источники информации среди тех, кто оказал решающее влияние в приобщении учащихся к здоровому образу жизни.

Если принять в качестве показателя эффективности источников информации о здоровье и здоровом образе жизни знания, которые убедили и приобщили учащихся к ЗОЖ, то безусловным лидером в этом рейтинге являются родители - 41%. Далее следуют: медицинские работники (32,3%); уроки физической культуры (29,2%); средства массовой информации (28,4%); спортивные тренировки (27,2%); друзья (20,6%); другие источники (17,0%);

предметы естественнонаучного цикла (13,5%); уроки здоровья (6,5%); другие предметы учебного плана школы (5,37%).

По какой причине учащиеся стараются придерживаться здорового образа жизни? Подавляющее большинство юношей и девушек ответили, что это позволяет им сохранить и укрепить здоровье (соответственно, 73,4% и 66,%). Второй ведущей причиной является то, что ЗОЖ позволяет старшеклассникам поддерживать хорошую форму, работоспособность, быть успешным в учебе, труде (50,3% и 52,3%). Многие юноши (38,7%) и, особенно, девушки (58,6%) ведут здоровый образ жизни для того, чтобы иметь хорошую фигуру, осанку. Для 24,2% это помогает отвлечься от проблем, поднять настроение, испытать удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями, закаливанием и т.д. (18,5%). К сожалению, мода на здоровье занимает в этом ряду последнее место (13,0%).

Полученные результаты примечательны по многим причинам:

- во-первых, они требуют обратить особое внимание на внешкольные источники информации о здоровье и здоровом образе жизни, которые на сегодняшний день пользуются наибольшей популярностью среди учащихся;
- во-вторых, они свидетельствуют о необходимости полнее использовать возможности физического образования школьников;
- в-третьих, они вскрывают огромные неиспользованные пока ресурсы других внутришкольных направлений обучения здоровью.

***Теоретико-методологическое и медико-биологическое обоснование формирования ценностных установок на оздоровление у занимающихся досуговыми формами физической культуры (на примере ФОКов)***

**Исаев А.П., Шевцов А.В., Черепов Е.А., Ненашева А.В.,  
Кабанов С.А.**

Южно-Уральский государственный университет,  
г. Челябинск

Профилактическая медицина в Европе вносит до 8-10% вклад в укрепление здоровья, в РФ 0,1-08%. Повысились цены на лекарства, растут платные медицинские услуги, страховая медицина не вышла на рельсы рыночной экономики. Ценностно-мотивационные установки сдвинулись векторно, но не в сторону здоровья. В спектре факторов, обеспечивающих