

УДК 371.72

А.О. Крицкая, Т.В. Климова

**ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

*В статье обоснована необходимость формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни. Представлены результаты исследования, проведенного в сельской школе, по определению отношения подростков к здоровому образу жизни. Сформулированы некоторые пути решения проблемы.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, отношение к здоровью, сельская школа, здоровьесберегающие технологии, пропагандирующие технологии.*

**STUDY OF ADOLESCENTS ' ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE  
IN RURAL SCHOOLS**

*Recently, more and more attention is paid to children's health. This article substantiates the need to form a positive attitude to healthy lifestyles among school-children. The results of a study conducted in a rural school to determine the attitude of adolescents to a healthy lifestyle are presented. Some ways of solving the problem are formulated.*

*Key words: health, healthy lifestyle, attitude to health, rural school, health-saving technologies, promoting technologies.*

В современном мире все большее количество людей задумывается о ведении здорового образа жизни. Наличие высоких показателей здоровья человека – это залог успеха и реализация максимальных возможностей в жизни. Однако такое понимание характеризует в основном взрослых людей, а детей проблема поддержания здоровья волнует мало.

В последнее время здоровье школьников приобретает новое видение. Сейчас основное внимание обращается на комплексное отношение к здоровью, в данном аспекте рассматриваются естественные и социальные факторы, внутренние составляющие индивида, в том числе психологическое отношение человека к себе, а также к окружающей действительности.

Сбалансирование здорового образа жизни подростков (далее – ЗОЖ) является основным направлением развития современной системы образования, цель которой – развитие и воспитание самостоятельной оптимистичной личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Идея валеологизации отражает смысл образовательной системы. В современной валеопедагогике основной акцент делается на обучении личности поддержанию и сохранению всех ее внутренних ресурсов.

Официальные данные статистики свидетельствуют о сложившейся неблагоприятной ситуации в сфере поддержания здоровья. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗ РАМН отмечает, что растет число школьников с хроническими заболеваниями, сейчас оно увеличилось

вдвое. За последнее десятилетие частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза. На сегодняшний день 60% детей имеют хронические заболевания [1].

Важно отметить, что некоторые из названных проблем тесно связаны со школьной системой. К их числу можно отнести: несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на свежем воздухе; гиподинамию; увлечение компьютерными играми; несбалансированное питание; стрессы; дефицит ночного сна и всё чаще встречающееся потребление различных психоактивных веществ. Всё это способствует значительному ухудшению здоровья школьников [2].

Понимание необходимости улучшать здоровье подрастающего поколения обусловило цель нашего исследования – выявление отношения школьников к здоровому образу жизни.

При выборе методик мы опирались на максимально возможную информированность подростков по данной проблеме. Нами были взяты следующие методики: «Индекс отношения к здоровью» (В. Ясвин, С. Дерябо), «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша), «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша).

Исследование проводилось на базе МБОУ Садовская СОШ Тамбовского района Амурской области. В нем приняли участие 25 человек, учащиеся 7-9 классов, возраст – 12-15 лет.

Методика С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина направлена на выявление того, какие ценности занимают у подростков лидирующие позиции.

Учащимся предлагалось расположить представленные в опроснике ценности в зависимости от их значимости для них. Ответы респондентов позволили проранжировать эти ценности.

Из полученных результатов видно, что здоровье и ЗОЖ как высшая ценность определяются у 48% опрошенных, 20% на первое место ставят семью, 12% – трудовую деятельность, 8% считают, что высшая ценность – духовное развитие и всего по 4% отдают предпочтение остальным жизненным ценностям. На рис. 1 представлено процентное соотношение выбранных ценностей школьниками.



Рис. 1. Индекс отношения к здоровью.

Определяя ЗОЖ как высшую ценность, подростки придают ему большую значимость в процессе своей жизнедеятельности. Тем самым проявляется их заинтересованность в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Для определения соразмерности образа жизни учащихся мы остановили свой выбор на методике «Гармоничность образа жизни современных школьников». Гармоничность образа жизни – это осознанно создающаяся личностью структура необходимых интересов, которая способна сохранить все области здоровья.

В ходе диагностики нами было выявлено, что 60% респондентов (15 учеников) имеют средний показатель гармоничности образа жизни. Это означает, что у подростков частичное понимание важности сохранения и укрепления своего здоровья, а также частичное овладение навыками его под-

держания. Недооценка данных аспектов может повлечь за собой сложности в контакте со специалистами, а также возникновение некоторых проблем со здоровьем.

32% опрошенных (8 человек) имеют низкие показатели гармоничности образа жизни, что отражает негативную ситуацию в развитии человека, его отношения к действительности. В этом случае школьники не способны к ведению здорового образа жизни. Они испытывают трудности в планировании своего времени, не соблюдают режим бодрствования и сна, не умеют распределять время на игры и учебу. Из-за этого происходят сбои в биологических ритмах, возникают хроническое недосыпание, нервозность и раздражительность, а также и более серьезные проблемы со здоровьем.

У 8% опрошенных школьников выявлены высокие показатели гармоничности, что дает основание говорить о соразмерности, сбалансированности их образа жизни. Такие школьники самостоятельно овладевают практическими навыками поддержания и улучшения здоровья и активно их применяют. Результаты, полученные по методике «Гармоничность образа жизни современных школьников», представлены на рис. 2.

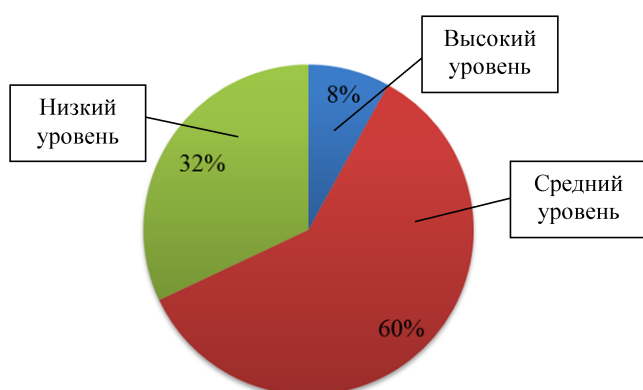


Рис. 2. Гармоничность образа жизни школьников.

Чтобы понять, чем же подростки увлечены в наибольшей степени, мы взяли методику «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша), которая направлена на определение активности в мероприятиях, отражающих ЗОЖ.

В процессе обработки полученных данных выявлено, что всего 1 респондент (4%) активно участвует в мероприятиях по здоровому образу жизни. Средний уровень активности определен у 36%, а низкий – у 60% школьников. На рис. 3 представлены результаты использования данной методики.

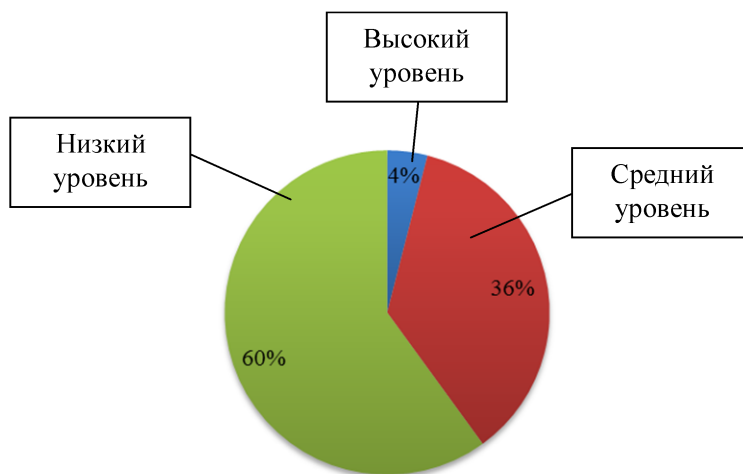


Рис. 3. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях.

Полученные показатели свидетельствуют, что большинство учащихся не проявляет явной активности в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях, ведет малоподвижный образ жизни. У школьников нет особой заинтересованности в спортивной деятель-

ности, отмечается формальное отношение к спортивным мероприятиям. Возможно, что участвуют в них только по принуждению. Процент детей, по ряду причин практически лишенных физических и двигательных нагрузок, достаточно высок, и в перспективе прослеживается тенденция к увеличению их числа.

Важно отметить, что по данным исследования ценностей подростков здоровый образ жизни и здоровье выдвигаются как главная ценность, ей отдает предпочтение основной процент испытуемых. Но при дальнейшем опросе выявляется низкий процент участвующих в спортивно-массовых мероприятиях, а также имеющих общую сбалансированность образа жизни. Из представленных данных следует, что, возможно, проблема не в самом нежелании принимать участие в спортивной жизни, а в невозможности реализации потребностей в активности и в отсутствии здоровых жизненных установок.

Наше исследование проводилось в сельской школе. И результаты диагностики вполне могут быть обусловлены именно спецификой сельской местности. В селе значительная часть семей имеет невысокое социально-экономическое положение, что зачастую обусловлено высоким уровнем безработицы. А это, в свою очередь, влияет на качество питания в семьях, на обеспечение детей всем необходимым для их полноценного развития. Сельская школа характеризуется слабой развитостью услуг дополнительного образования, недостаточностью материально-технической базы, дефицитом специалистов валеологической направленности. Всё это значительно снижает возможности школьников в развитии жизненных установок на здоровый образ жизни, формирование у них навыков сохранения и поддержания здоровья. Ограниченность социокультурной среды усугубляет негативные факторы развития школьников.

Сложившаяся ситуация указывает на необходимость принятия мер по формированию ЗОЖ у подростков. Такая работа должна иметь комплексный характер, побуждать учащихся к активным и сознательным действиям. При организации деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни, должны учитываться интересы, способности и увлечения учащихся. Конечно, одновременно решить данную проблему трудно, поэтому нужно максимально использовать имеющиеся в сельской школе возможности.

В организации деятельности школьников следует применять здоровьесберегающие технологии, так как школа обязана формировать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и учить его поддержанию. В сложившейся ситуации необходима оптимизация существующих здоровьесберегающих технологий, так как разработка новых требует серьезных затрат, а это в условиях ограниченных ресурсов сельской школы затруднительно. Необходимо учитывать, что подростки в силу возрастных особенностей проявляют больший интерес к групповым формам деятельности. А использование интерактивных и активных методов позволит им раскрыть и развить свой потенциал. Именно физкультурно-оздоровительные технологии способны реализовать выдвигаемые требования по организации представленных форм активности. Нужно всячески побуждать школьников к участию в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях, а педагогов – к их организации и проведению с активным привлечением специалистов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что совершенствование работы школ в области оздоровления учащихся должно осуществляться с учетом имеющихся возможностей, их максимальной оптимизации. Для решения сложившейся проблемы нужно применять комплексный подход, который включает усилия всех, заинтересованных в здоровье детей, специалистов, структур и организаций.

2. Давыдов, Б.И. Интегральная оценка здоровья подростков: учебное пособие / Б.И. Давыдов, О.Б. Анфиногенова, Е.Г. Рудаева [и др.] // Кемеровская государственная медицинская академия. – Кемерово, 2007. – 80 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6127.html>. – 20.11.2019.

3. Кольцов, Д.А. Здоровый образ жизни как ценность современного человека // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. – Рязань, 2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovuyu-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka>. - 18.11.2019.

4. Словарь-справочник по возрастной и педагогической психологии / под ред. М. В. Гамезо. – М.: Пед. общество России, 2001. – 127 с.

УДК 364.3

Хэ Цзе, Т.С. Еремеева

## ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ В КНР

*Статья содержит анализ основных предпосылок и периодизацию истории социальной работы в Китае, в том числе возникновение системы профессиональной подготовки кадров для социальных служб и учреждений.*

*Ключевые слова: институционализация, социальная работа, профессия, профессиональная подготовка, социальная сфера.*

## THE INSTITUTIONALIZATION OF SOCIAL WORK AND PROFESSIONAL TRAINING FOR THE SOCIAL SPHERE IN PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

*This article contains an analysis of the basic premises and periodization of the history of social work in China, including the emergence of a vocational training system for social services and institutions.*

*Key words: institutionalization, social work, profession, professional training, social sphere.*

Этап институционализации профессиональной работы связан со многими факторами эволюции общества, и прежде всего – в области социальных связей и отношений, которые качественно изменились в большинстве стран к началу XX в. М.В. Фирсов и его сторонники называют следующие причины трансформации социальной практики и возникновения нового социального института – социальной работы: 1) разрушение единого сообщества, связанного с общими принципами и нормами существования; 2) урбанизация и индустриализация; 3) расширение социальных связей и расширение отношений, в которых оказался задействован человек [2].

Макро-, мезо- и микрофакторы, повлиявшие на эволюцию социальной работы и обусловившие существенные изменения в социальной помощи, в становлении теории и практики социальной работы, приведены в табл.1.

В своей совокупности все причины и факторы сводятся к нескольким аспектам, определяющим в конечном итоге ценностные ориентиры, базисные подходы и этические принципы идеологии социальной работы в конкретной стране и мире (табл. 2).