

УДК 373.51

*Т. Г. Кириллова, К. А. Филатов***ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ¹**

Аннотация. Статья посвящена изучению отношения подростков к вопросам здорового образа жизни, как основы безопасного стиля своего поведения.

Ключевые слова: безопасный стиль, физкультурно-оздоровительная работа, здоровый образ жизни, подростки.

Для цитирования: Кириллова, Т. Г. Формирование безопасного стиля поведения школьников как показатель эффективности физкультурно-оздоровительной работы / Т. Г. Кириллова, К. А. Филатов // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2. – С. 107–110.

Актуальность исследования заключается в следующем – здоровье населения страны, является одной из приоритетных ценностей, находящейся в зависимости от здоровья подрастающего поколения. Формирование основ ЗОЖ среди детей и подростков, актуально и чрезвычайно важно для нашей страны и общества в целом. Современный период характеризуется тем, что проблема ухудшения здоровья насущна для всех категорий граждан нашего общества, независимо от возраста [2, 3]. Нарушения в состоянии здоровья диагностируются, как у людей старческого и пожилого возраста, так и у представителей самой молодой группы нашего общества, у детей и подростков. Не секрет, что для подрастающего поколения во многом вопросы сохранения здоровья и жизни зависят от степени сформированности основных навыков безопасной линии поведения. Проблема формирования безопасного стиля жизни, как основы жизнедеятельности подрастающего поколения на современном этапе приобретает важное государственное значение [5–9]. Потребность в проявлении структурных элементов здорового образа жизни составляет фундаментальную основу в формировании культуры безопасного поведения. Физкультурно-оздоровительная работа предполагает включение большого спектра средств и форм деятельности, позволяющих работу по формированию потребности в здоровом образе жизни и как следствие безопасного стиля поведения молодых людей сделать более эффективной [1].

В свете выше сказанного **целью** настоящего исследования явилось изучение отношения подростков к вопросам здорового образа жизни, как стиля своей жизнедеятельности.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе МБОУ «Школа № 8» города Ростов-на-Дону. Для реализации цели исследования было организовано тестирование среди учащихся 8-х классов. Тестирование проводилось методом анкетирования. Этот метод рассматривается, как метод ценностно-ориентационного упражнения, позволяющего провести школьникам субъективную оценку своего отношения и своих мотивационных установок к вопросам здорового образа жизни. Методом педагогического тестирования оценивались показатели физической подготовленности школьников, выявлялась взаимосвязь уровня физической подготовленности и навыки поддержания здорового образа жизни у школьников. Изучали показатели текущей заболеваемости школьников.

¹ Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам VI Всероссийской национальной научно-практической конференции «Теория и практика безопасности и жизнедеятельности».

Результаты исследования. Результаты представленных данных, полученных в нашем исследовании, указывают на то, что треть от числа обследованных подростков (32 %) не считают необходимым для себя придерживаться правил здорового образа жизни. Анализ анкетных данных свидетельствует о том, что лишь 20 % респондентов убеждены в обратном. Только каждый пятый из числа опрошенных испытывает потребность в выполнении условий здорового образа жизни, что является основой защиты их организма в условиях агрессивной социальной и биологической внешней среды. Причем всего 48 % школьников подросткового возраста считают, что в обязательную структуру здорового образа жизни входят систематические физические нагрузки, в том числе занятия спортом и отказ от вредных привычек. В процессе проведенного исследования выявлено, что большинство респондентов осуществляют жизнедеятельность в соответствии с циркадианными ритмами организма. Результаты наших исследований, указывают, на то, что подростки спят не менее 8 часов в сутки. При этом в исследуемой группе не выявлены случаи отдыха в дневное время суток. Кроме того, ответы опрошенных подростков указывают на нарушение их режима питания. Анкетирование предполагало ряд вопросов, позволяющих оценить отношение подростков к вредным привычкам. Вызывает особую тревогу, что порядка 30 % от опрошенных школьников имели опыт пробы алкогольных напитков и табачных изделий. Однако никто из опрошенных не признался в зависимости от этих пагубных пристрастий. По мнению школьников, это не привычка, своеобразная манера поведения, которая «легко может быть изменена».

Наши данные указывают на то, что лишь половина из опрошенных знают о риске развития опасных последствий. Для организации дальнейшего исследования все участники эксперимента были разделены на три условные группы.

Группа «1» 20 % – часть опрошенных, кого ЗОЖ не волнует совершенно. Все участники данной группы имеют вредные привычки, потребительски относятся к собственному здоровью.

Группа «2» 48 % – дети и подростки, которых уровень собственного здоровья и привычки вести здоровый образ жизни волнует лишь частично. Большинство из них пробовали сигареты и/или алкоголь, а некоторые имеют вредные привычки.

Группа «3» 32 % – группа учащихся, ориентированных на саморазвитие, для кого здоровье является ценностью, а привычка вести здоровый образ жизни необходимостью. тия различных заболеваний, являющихся результатом наличия вредных привычек.

Дети и подростки, чье свободное время не занято, как правило, предоставлены сами себе и не имеют в достаточной степени контроля, как со стороны школы, так и со стороны родителей. Все это пагубно сказывается на нравственном воспитании и способствует развитию чувств безответственности, беспечности, безнаказанности, слабости и другим негативным проявлениям. В связи с этим необходимо принятие мер, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Оценка показателей физической подготовленности выявила тесную взаимосвязь уровня ее развития от потребности ребенка в поддержании здорового образа жизни. В соответствии со сказанным повышается роль учителя физкультуры или тренера в вопросах пропаганды здорового образа жизни на примерах различных уровней двигательных возможностей сверстников в зависимости от наличия или отсутствия вредных привычек у таковых.

Результатом работы является методическая разработка «Дневник здоровья». Ее внедрение в учебно-воспитательный процесс позволит повысить информированность субъектов образовательного процесса в вопросах здоровьесбережения, сформировать навыки самоконтроля уровня здоровья и физического состояния, а также изменить отношение у обучающихся к своему здоровью.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы может оцениваться по различным аспектам. Одним из наиболее важных выступает забота школьников о своем

здоровье. Безопасный стиль поведения подростка касается и аспектов профилактики заболеваний

Средний школьный возраст характеризуется высокой степенью заболеваемости вследствие снижения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, как системы жизнеобеспечения. Гетерохрония роста и развития на фоне манифестации признаков пубертатного развития организма снижает устойчивость к инфекционным агентам [4]. Мы провели анализ результатов текущей заболеваемости, который получили на основании медицинских карт и медицинских справок.

По всем показателям текущей заболеваемости выявлено статистически достоверно лучшие результаты в экспериментальной группе, активно осуществляющей организацию и контроль своей жизнедеятельности с помощью «Дневника здоровья», в сравнении с контрольной группой школьников.

Проведенное исследование позволило выявить основные направления физкультурно-оздоровительной работы по повышению эффективности в вопросах формирования потребности у школьников в здоровом образе жизни. Важным аспектом является формирование осознанного отношения у обучающихся к вопросам охраны и укрепления своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа призвана выработать у учащихся возможность выбора таких линий индивидуального поведения, которые позволят избежать опасностей, связанных с взаимодействием в обществе, как личности безопасного типа.

Проведенная опытно-экспериментальная работа свидетельствует об эффективности разработанных направлений программы, которые, в свою очередь, способствуют благоприятной динамике развития функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показателей двигательной подготовленности, оказывают оздоровительный эффект и способствуют повышению иммунных функций организма, которые подтверждаются показателями текущей заболеваемости у младших школьников экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

Библиографический список

1 **Вовк, М. А.** Формирование умений безопасного поведения у младших школьников в спортивно-оздоровительной работе / М. А. Вовк // Молодой ученый. - 2014. - № 5-1 (64). - С. 11-14.

2 **Кириллова, Т. Г.** Адаптационные механизмы к обучению в вузе студентов академии физической культуры и спорта / Т. Г. Кириллова, Т. Н. Ефимова // Таврический научный обозреватель. - 2016. - № 11-3 (16). - С. 43-45.

3 Показатели вегетативной регуляции у женщин в зависимости от стереометрии организма под влиянием стандартной физической нагрузки / Т. Г. Кириллова, Т. Л. Боташева, Л. Р. Гурбанова [и др.] // Нейрокомпьютеры: разработка, применение. - 2015. - № 8. - С. 81-86.

4 Влияние возрастных особенностей на степень выраженности тревожно-депрессивных расстройств у спортсменов / А. В. Лысенко, Т. В. Таютина, Е. А. Недоруба [и др.] // Валеология. - 2015. - № 2. - С. 59-64.

5 **Магомедов, М. Г.** Педагогические условия подготовки будущего учителя к формированию культуры безопасного поведения школьников в экстремальных ситуациях: диссертация кандидата Педагогических наук: 13.00.08 / М. Г. Магомедов // Махачкала, 2017 - 178 с.

6 Неблагоприятные условия труда как фактор преждевременного старения работников локомотивных бригад / Т. А. Финоченко, В. А. Мамченко, Л. С. Козина, А. В. Лысенко // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. - 2007. - № 4 (28). - С. 104-110.

7 **Маколова, Л. В.** Экологизация транспортной деятельности на урбанизированных территориях на основе реинжиниринга инфраструктуры / Л. В. Маколова, Э. А. Мамаев // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 1. – С. 86–94. – DOI 10.46973/0201–727X_2023_1_86.

8 **Назаретов, А. А.** Анализ акустических характеристик при шлифовании рельсов средствами малой механизации и снижение шума систем приводов рельсошлифовальных станков / А. А. Назаретов, И. А. Яицков, А. Н. Чукарин // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2020. – № 1(77). – С. 34–40.

9 **Финоченко, В. А.** Анализ экозащитных технологий на станциях реостатных испытаний локомотивных депо / В. А. Финоченко // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2022. – № 2. – С. 42–47.

T. G. Kirillova, K. A. Filatov

FORMATION OF A SAFE STYLE OF BEHAVIOR OF SCHOOLCHILDREN AS AN INDICATOR OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK

Annotation. The article is devoted to the study of the attitude of adolescents to the issues of healthy lifestyle, as the basis of a safe style of their behavior

Keywords: safe style, physical culture and wellness work, healthy lifestyle, teenagers.

For citation: Kirillova, T. G. Formation of a safe style of behavior of schoolchildren as an indicator of the effectiveness of physical culture and recreation work / T. G. Kirillova, K. A. Filatov // Trudy Rostovskogo Gosudarstvennogo Universiteta Putey Soobshcheniya. – 2023. – No. 2. – P. 107–110.

Сведения об авторах

Кириллова Татьяна Георгиевна
Южный федеральный университет
(ЮФУ),
кафедра Теоретических основ
физического воспитания,
доцент,
e-mail: tgkirillova@sfnedu.ru

Филатов Кирилл Алексеевич
Южный федеральный университет
(ЮФУ),
кафедра Теоретических основ
физического воспитания,
студент,
e-mail: kfilatov@sfnedu.ru

Information about the authors

Kirillova Tatiana Georgievna
Southern Federal University
Academy of Physical Culture and Sports
assistant professor
e-mail: tgkirillova@sfnedu.ru

Filatov Kirill Alekseevich
Southern Federal University (SFU),
Chair Theoretical foundations of
physical education,
student,
e-mail: kfilatov@sfnedu.ru