

УДК 372.857

https://doi.org/10.33619/2414-2948/77/60

ВЛИЯНИЕ ПРЕДМЕТА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА БИШКЕК

©*Айталиева Р. Р.*, Кыргызско-Российский Славянский университет имени Б. Н. Ельцина, г. Бишкек, Кыргызстан, ramsgold@mail.ru

©*Буйлашев Т. С.*, д-р мед. наук, Азиатский медицинский институт имени Тентишева Саткынбая, г. Кант, Кыргызстан, talaibek@mail.ru

©*Абдуллаев Т. О.*, канд. мед. наук, Кыргызская государственная медицинская академия имени И. К. Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызстан, abdullaev.taalaybek@mail.ru

IMPACT OF THE «CULTURE OF HEALTH» SUBJECT ON THE HEALTH STATUS OF SCHOOL CHILDREN IN BISHKEK

©*Aitalieva R.*, Kyrgyz-Russian Slavic University named after B. N. Yeltsin, Bishkek, Kyrgyzstan, ramsgold@mail.ru

©*Builashev T.*, Dr. habil., Asian Medical Institute named after Tentishev Satkynbay, Kant, Kyrgyzstan, talaibek@mail.ru

©*Abdullaev T.*, Ph.D., Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaev, Bishkek, Kyrgyzstan, abdullaev.taalaybek@mail.ru

Аннотация. По данным современных исследований вряд ли можно встретить полностью здорового ребенка. Интенсивность учебного процесса у школьников очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и увеличения количества различных отклонений в состоянии организма. Причины этих отклонений - малоподвижный образ жизни, накопление отрицательных эмоций, вследствие чего возникают такие психоэмоциональные изменения как замкнутость, неуравновешенность, перевозбуждение. Беспокойство по поводу результата и ожидания в процессе школьного образования приводят к усилению психического напряжения, нервных потрясений, стресса в школе и сдерживают желание вести активный образ жизни. В данной статье рассматривается вопросы влияния на обучающихся 5-7 классов внедрения предмета «Культура здоровья», в формировании навыков ведения здорового образа жизни.

Abstract. According to modern studies, it is hardly possible to find a completely healthy child. The intensity of the learning process of school children is very high, which is a significant factor in weakening health and increasing the number of various abnormalities in the body. These abnormalities are caused by sedentary lifestyle, accumulation of negative emotions, resulting in such psycho-emotional changes as isolation, unbalance, overexcitation. Anxiety about the grades and expectations in the process of school education lead to increased mental stress, nervous shocks, stress at school and restrain the desire to lead an active lifestyle. This article considers the impact of the introduction of the «Culture of Health» subject on students of the 5-7th grades in the development of skills of healthy lifestyle.

Ключевые слова: состояние здоровья школьников, здоровьесберегающие технологии.

Keywords: health of school children, health-saving technologies.

Культура здоровья - это личные качества человека, которые могут быть сформированы только путем его собственной активной оздоровительной деятельности. Формирование у человека знаний о своем здоровье еще не гарантирует, что он будет вести по ним здоровый образ жизни. Для этого необходимо создание у человека постоянных внутренних побуждений к здоровью. В систему формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных и школьно-обусловленных заболеваний детей и подростков не включены все объекты воздействия. Вне должного внимания оказались условия, прежде всего «внутришкольные» и вне образовательных организаций, макро условия; не используются эффективные технологии (воспитание и обучение, пропаганда, массовые коммуникации, вовлечение детей и подростков в профилактику (волонтерство, работа по принципу «равный-равному» и др.) [1].

Программа «Культура здоровья» — это попытка создать единую дисциплину, «ориентированную на человека», которая помогает в самосознании, принятии себя и самооценке. Необходимо осознавать сильные и слабые стороны других, зная свои сильные и слабые стороны. Предмет «Культура здоровья» - профилактическая программа. Этот предмет дает школьникам возможность постепенно «открывать» для себя основные психические и физические элементы здоровья. Данная программа была внедрена в Киргизской Республике.

Основная цель программы — научить школьников вести здоровый образ жизни с учетом их индивидуальности.

Проект Всемирной организации здравоохранения «Здоровые школы» в Киргизской Республике реализуется с 2002 г. Целью проекта является создание благоприятных условий в школьной среде для укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, учителей и всего школьного персонала. В марте 2003 г решением комиссии Европейского регионального бюро ВОЗ, Европейской комиссией и Советом Европы принято решение о включении Киргизской Республике в Европейскую сеть школ, способствующих укреплению здоровья.

Цель исследования. Изучение сформированности у школьников 5-7 классов знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни в зависимости от внедрения предмета «Культура здоровья».

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в 5-7 классах в одной из школ города Бишкек (основная группа). Для сравнения влияния на состояние здоровья школьников введения в школьную программу предмета «Культура здоровья», в качестве контрольной группы были обследованы школьники в 5-7 классов, из другой школы города Бишкек, где не была внедрена данная программа.

Выборочную совокупность составили 400 школьников. Методом анкетирования были изучены особенности сформированности знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни в сравниваемых группах.

Результаты и обсуждение

Здоровьесберегающие технологии — это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов. Были изучены основные компоненты здоровьесберегающей технологии, в частности аксиологический, т.е. осознание учащимися высокой ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Результаты анализа полученных данных показали, что в школе с внедрением предмета «Культура здоровья» уровень отношения к своему образу жизни и здоровью у школьников 5 и 6 классов был достоверно выше ($67,45 \pm 3,3$ и $67,3 \pm 3,3$ соответственно),

нежели в контрольной школе ($53,3 \pm 3,4$ и $57,3 \pm 3,3$ соответственн) ($p < 0,01$) (Таблица 1). Однако эти показатели у школьников 7 классов статистически не различались между собой.

Таблица 1

СТЕПЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ В ОТНОШЕНИИ ФАКТОРОВ РИСКА
 (на 100 осмотренных)

| Классы | Основная группа | | Контрольная группа | |
|---------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|
| | P_1 | m_1 | P_2 | m_2 |
| 5 класс | 67,45 | $\pm 3,3$ | 53,3 | $\pm 3,4$ |
| 6 класс | 67,3 | $\pm 3,3$ | 57,3 | $\pm 3,3$ |
| 7 класс | 67,6 | $\pm 3,3$ | 65,5 | $\pm 3,2$ |

Следующим компонентом здоровьесберегающей технологии является гносеологический, т.е. приобретение необходимых для этого знаний и умений, познания себя, своих способностей и возможностей, ознакомление с различными методиками по оздоровлению и укреплению своего здоровья. Результаты анализа полученных данных показали, что в школе с внедрением предмета «Культура здоровья» степень сформированности установок на здоровый образ жизни у школьников 6 классов был достоверно выше ($74,7 \pm 3,0$), нежели в контрольной школе ($64,7 \pm 3,2$) ($p < 0,01$) (Таблица 2).

Таблица 2

СТЕПЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
 (на 100 осмотренных)

| Классы | Основная группа | | Контрольная группа | |
|---------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|
| | P_1 | m_1 | P_2 | m_2 |
| 5 класс | 79,8 | $\pm 2,8$ | 65,8 | $\pm 3,2$ |
| 6 класс | 74,7 | $\pm 3,0$ | 64,7 | $\pm 3,2$ |
| 7 класс | 64,7 | $\pm 3,4$ | 62,6 | $\pm 3,2$ |

Однако эти показатели у школьников 5 и 7 классов не различались между собой. Также был оценен здоровьесберегающий компонент, который характеризует степень сформированности гигиенических навыков и умений (уход за собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой). Результаты анализа полученных данных показали, что в школе с внедрением предмета «Культура здоровья», степень сформированности режима дня, в частности дефицита ночного сна, у школьников 6 классов основной группы был достоверно выше ($85 \pm 1,8$), нежели в контрольной ($55,3 \pm 2,9$) ($p < 0,01$) (Таблица 3).

Таблица 3

СТЕПЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ (ДЕФИЦИТА НОЧНОГО СНА)
 (на 100 осмотренных)

| Классы | Основная группа | | Контрольная группа | |
|---------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|
| | P_1 | m_1 | P_2 | m_2 |
| 5 класс | 55,5 | $\pm 1,6$ | 53,7 | $\pm 3,2$ |
| 6 класс | 85 | $\pm 1,8$ | 55,3 | $\pm 2,9$ |
| 7 класс | 68,2 | $\pm 1,9$ | 65,07 | $\pm 3,3$ |

Однако эти показатели у школьников 5 и 7 классов не различались между собой. Анализ физкультурно-оздоровительного компонента здоровьесберегающей технологии, т.е. владения способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности,

предупреждения гиподинамии показал, что в школе с внедрением предмета «Культура здоровья», степень риска по гиподинамии у школьников 5-7 классов основной и контрольной группе достоверно не различались (Таблица 4).

Таблица 4

СТЕПЕНЬ РИСКА ПО ГИПОДИНАМИИ
(на 100 осмотренных)

| Классы | Основная группа | | Контрольная группа | |
|---------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|
| | P_1 | m_1 | P_2 | m_2 |
| 5 класс | 25 | ± 3 | 31,3 | ± 3 |
| 6 класс | 45 | $\pm 3,5$ | 107 | $\pm 3,4$ |
| 7 класс | 40,9 | $\pm 3,5$ | 84 | $\pm 3,3$ |

Из факторов, которые наиболее выражено влияющие на здоровье, были выявлены следующие: низкая физическая активность, неправильное питание, нарушение режима дня. Среди источников получения информации по вопросам, связанным со здоровьем школьника, чаще всего отмечались следующие: интернет, родители, родственники, преподаватели, знакомые и друзья.

Исходя из анализа полученных данных необходимо отметить, что с внедрением в школьную программу предмета «Культура здоровья», особенно таких компонентов здоровьесберегающих технологий, как аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, наблюдается положительная динамика влияния на уровень информированности школьников.

Выводы

В результате анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что с внедрением предмета «Культура здоровья» в школьной программе, уровень отношения к своему образу жизни и здоровью был достоверно выше в 5 и 6 классах.

Из факторов, которые наиболее выражено влияющие на здоровье школьников, были отмечены следующие: низкая физическая активность, несбалансированное питание, нарушение режима дня. Среди источников получения информации по вопросам, связанным со здоровьем человека, чаще всего отмечались следующие: интернет, родители, родственники, преподаватели, знакомые и друзья. Среди проблем, которые необходимо совершенствовать для сохранения здоровья школьников, отмечались следующее мероприятия: сбалансированное и рациональное питание, своевременное обращение в медицинские организации, занятия физической культурой, спортом.

Одним из путей совершенствования профилактических мероприятий по сохранению здоровья школьников является разработка комплекса мер, направленных на соблюдение гигиенические требования, определяющих распределение недельной и ежедневной учебной нагрузки с учетом возраста учащихся.

Использование здоровьесберегающих методов в образовательном процессе - это замечательно, потому что уважительное отношение к физическому и психическому здоровью школьников формирует важнейшие социальные навыки, которые способствуют успешной адаптации детей в обществе.

Исходя из анализа полученных данных, необходимо отметить, что наблюдается положительная динамика результатов внедрения модели здоровьесберегающих технологий, в виде предмета «Культура здоровья», на состояние здоровья школьников.

Список литературы:

1. Кучма В. Р. Формирование здорового образа жизни детей и единого профилактического пространства в образовательных организациях: проблемы и пути решения // Гигиена и санитария. 2015. Т. 94. №6. С. 20-25.

References:

1. Kuchma, V. R. (2015). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni detei i edinogo profilakticheskogo prostranstva v obrazovatel'nykh organizatsiyakh: problemy i puti resheniya. *Gigiena i sanitariya*, 94(6), 20-25.

*Работа поступила
в редакцию 06.03.2022 г.*

*Принята к публикации
09.03.2022 г.*

Ссылка для цитирования:

Айтиалиева Р. Р., Буйлашев Т. С., Абдуллаев Т. О. Влияние предмета «Культура здоровья» на состояние здоровья школьников города Бишкек // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 8. №4. С. 511-515. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/77/60>

Cite as (APA):

Aitalieva, R., Builashev, T., & Abdullaev, T. (2022). Impact of the “Culture of Health” Subject on the Health Status of School Children in Bishkek. *Bulletin of Science and Practice*, 8(4), 511-515. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/77/60>