

- Межличностные контакты.
- Рефлексия.

Для реализации здоровьесберегающих программ с учетом возрастных психофизиологических особенностей развития организма человека конкретной возрастной группы, для систематической работы с родителями как наиболее значимыми и регулярными носителями физической культуры и здорового образа жизни, а также своего активного личностного участия в процессе формирования внутренней готовности своих детей к укреплению здоровья необходимо учитывать: информированность о современных возможностях организации физкультурно-оздоровительной работы; освещение теоретических положений построения здоровьесберегающих программ и технологий в современных изданиях; практическую реализацию методик, направленных на развитие здоровья для разных возрастных групп; сформированность мотивационно-ценностного фактора необходимости сохранения здоровья как важного ресурса успешной жизнедеятельности; материально-технические возможности оздоровительных учреждений организации физкультурно-оздоровительных мероприятий; выявление статистического показателя наиболее ярко выраженного снижения здоровья в конкретной возрастной группе и причины данного состояния; подготовленность педагогов, психологов, родителей к организации физкультурно-оздоровительной работы: - наличие знаний о возрастных психофизиологических особенностях развития организма человека конкретной возрастной группы; - о возможных физических нагрузках; - о наиболее эффективных методах организации физкультурно-оздоровительных программ для конкретных возрастных групп; государственные проекты о необходимости организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и о требованиях их организации.

Формирование личностно-значимого и мотивационно-ценностного компонента здоровьесбережения; организация взаимодействия с разновозрастными группами детей, их родителями и педагогами; создание условий для успешной социальной и личностной адаптации к современной действительности, для развития и самостоятельного применения ресурсов здоровья личности, эффективных оздоровительных моделей поведения и здоровьесохранных тактик – все это определяет содержание процесса здоровьесбережения и здоровьесохранности.

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В ЫСЫКУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ КЫРГЫЗСТАНА

А.А.Иманбаев, А.М.Мамытов, Б.Ж.Омырзакова

Ысыкульский государственный университет им. К. Тыныстанова

В образе жизни молодежи Кыргызстана за годы перестройки произошли заметные изменения. Прежде всего, они связаны со значительным ростом табакокурения, употребления спиртных напитков, наркотиков, довольно широким распространением различных видов и форм девиантного поведения. Следует отметить, что такое явление типично для молодежи многих постсоветских республик. Ряд исследований, проведенных в России, Казахстане [1-3], свидетельствуют не только о расширении видов и форм вредных привычек, но и о заметном снижении возраста детской преступности. Ясно, что такое положение вызывает вполне обоснованную тревогу взрослого населения. Причиной недовольства поведением молодых является не только так называемый «конфликт поколений», но и более серьезные обстоятельства, т.е. изменившиеся в обществе ценности [4].

В связи с вышеизложенным, нами инициирован проект, в результате реализации которого впервые получены новые данные, характеризующие образ жизни молодежи, проживающей в Иссыкульской области Кыргызстана. Выбор региона объясняется тем, что он является привлекательной зоной отдыха и туризма, который пользуется популярностью, одной стороны, и тем, что население указанного региона намного раньше прикоснулись с опийным маком, чем представители других областей Кыргызстана, с другой стороны. Дело в том, что во второй половине XX века в этом регионе была реализована специальная государственная

программа по выращиванию опийного мака в медицинских целях. Однако по истечении определенного времени от дальнейшей реализации программы пришлось отказаться, т.к. значительно выросли не только случаи употребления наркотиков среди населения, но и показатели наркопреступности. И то, и другое за годы перестройки, когда население столкнулось с экономическими трудностями, стало давать о себе знать.

Мы полагаем, что изменившиеся социально-экономические условия жизни в стране, увеличение бедности населения, широкое участие безработной молодежи в обслуживании отдыхающих, многообразие и доступность различных форм веселья и увлечений, безусловно, являются хорошей почвой для раннего приобретения вредных привычек, изменения структуры двигательной активности и образа жизни школьников. Эти обстоятельства являются новыми, с точки зрения педагогической науки - актуальными и требуют проведения соответствующих исследований.

Анализ литературных источников, раскрывающих особенности изучаемой нами проблемы, позволил отметить следующие обстоятельства.

Во-первых, многие исследователи сходятся во мнении о том, что существуют определенные социально-психологические особенности личности молодежи, которые должны быть учтены в процессе их обучения и воспитания. В частности, отмечают, что с точки зрения перспективы, развития их способностей условно могут быть подразделены на три группы: высокоодаренная молодежь, молодежь со средними способностями и, так называемые «педагогически запущенная молодежь». Первые из них, как правило, имеют максимально благоприятные стартовые возможности для развития своих способностей, вторые – относительно в меньшей степени, и, наконец, третьи – нуждаются в неременной поддержке, т.к. по своей инициативе они не могут реализовать собственные задатки и способности.

В практике работы учреждений образования вышеизложенное обстоятельство является центральным, т.к. практически его не удастся избежать. С точки зрения педагогической науки крайне важным является вопрос о том, в пользу каких детей следует направлять имеющиеся ресурсы и средства? С одной стороны, вполне может быть реализована стратегия, которая предписывает уделить внимание в равной степени на все три группы, с другой стороны, может быть создана также сеть специализированных учреждений образования, которая наиболее успешно могла бы заниматься однородно отобранным контингентом обучающихся.

Во-вторых, существенное отрицательное значение имеет так называемая «неадекватная оценка поведения молодежи со стороны педагогов». Например, В.Ф.Матвеев, А.Л. Гройсман [5, с. 3.] отмечают, что «Нередко педагоги считают вредные привычки школьников признаками распушенности и хулиганских тенденций». С точки зрения психологии такая оценка в основном озлобляет подростков, поскольку они воспринимают свои вредные привычки вполне естественными и не видят нарушений в своем поведении. В этой связи, важно иметь ввиду, что на этой основе вполне возможен конфликт, который, в конечном счете, приведет к снижению авторитета педагога и качество обучения и воспитания. Это обстоятельство должно быть учтено в формировании стратегии обучения и воспитания.

В-третьих, вредные привычки, формируемые в школьном возрасте, по своему характеру достаточно разнообразны, более того они имеют тенденцию к изменению. На их проявление существенное влияние оказывают большое количество факторов, среди которых весомое значение имеют социально-психологические особенности личности подростка. Это означает, что в практике устранения вредных привычек должны быть учтены особенности общения с учащимися, имеющими такие привычки, уточнены варианты педагогической тактики при различных отклонениях поведения и определены конкретные приемы психолого-педагогического воздействия на таких школьников. Речь идет о разработке специальных методических приемов коррекции поведения школьников, предусматривающих как педагогические, так и медицинские и даже семейные формы воздействия. Более того, при построении определенной педагогической системы воздействия необходимо исходить из того, что содержанием отдельных вопросов непременно необходимо ознакомить самих школьников. Такая схема воздействия поможет не только разобраться в собственных состояниях, но и принять меры по искоренению вредных привычек и отклоняющегося поведения.

Многие исследователи отмечают, что существенную помощь могут оказать также рекомендации по организации режима труда и отдыха, сведения о психической саморегуляции, аутогенной тренировке.

Вышеизложенные обстоятельства, в целом, были учтены при формировании стратегии исследований и определении программы действий. В частности, было учтено также то, что традиционно под понятием здоровье понимают нечто целое, которое состоит из трех компонентов: физического, психического и социального [4]. При этом, физический компонент понимают как оптимальное функционирование всех физиологических процессов и отсутствие жалоб на здоровье на фоне высокого иммунитета. Под психическим компонентом понимают оптимальное функционирование всех психических процессов – внимания, восприятия, памяти, мышления, умения воспроизводить полученную информацию, мыслить творчески и адекватно реагировать на окружающую среду. И, наконец, под социальным компонентом понимают осознание себя в качестве личности (в качестве мужчины или женщины), демонстрацию навыков взаимодействия с окружающими, в том числе формирование собственного отношения к вредным привычкам.

Исходя из вышеизложенного, целью наших исследований явилось изучение социального компонента здоровья молодежи на основе анализа структуры вредных привычек, формируемых в старших классах, в контексте их занятости в сфере физической культуры и спорта и становления основных показателей образа их жизни.

Соответственно, решили три задачи - изучить структуру вредных привычек, определить формы двигательной активности и охарактеризовать основные составляющие образа жизни молодежи. Объектом исследований явились учащиеся 9-11 классов общеобразовательных школ (всего 1013 человек) в том числе Аксуйского (85 школьников), Тюпского (125), Исыкульского (91), Тонского (162), Жетиогузского (210) районов и г. Каракол (340), предметом исследований стала повседневная их жизнь. Исследования были проведены в марте-апреле 2006 года. Поставленные перед исследованиями задачи были решены методом анкетного опроса, анализа и обобщения полученных данных. При формировании содержания анкеты были учтены менталитет и культура местного населения, традиционно сложившиеся виды и формы вредных привычек. В частности, было учтено, что в отличие от европейцев в табакокурении местное население увлекается и употреблением насвая (Насвай – табачное изделие, имеющее мелкозернистую форму и темно-синий цвет, компоненты которого представлены сухими измельченными листьями особого сорта табака и древесной золой). В основном жуют или сосут, положив под язык, в употреблении спиртных напитков, особенно в зимнее время - варят и пьют бозо. (Бозо – национальный напиток, содержащий алкоголь, имеющий крепость в порядке до 10%). Главное назначение анкеты было выяснение отношения молодежи к таким видам вредных привычек как курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, а также отношение к физической культуре, спорту, самооценка ими занятий, наиболее распространенные формы двигательной активности и основные составляющие повседневного образа жизни.

Результаты исследований показали следующее.

Молодежь Исыкульской области к курению табака (сигарете, папиросам или самокрутке) относится с заметным интересом. Из трех предложенных в анкете вариантов вопросов («курит ежедневно», «курит от случая к случаю» или «пробовал курить всего один раз») ни одна позиция не была оставлена без внимания, хотя заметим, что каждый 7-й школьник решил оставить поставленные вопросы без ответа. Анализируя полученные ответы, можно заключить, что практически, каждый четвертый школьник знаком с курением табака, т.к. отмечают, что пробовали «курить хотя бы один раз» 23% опрошенных. В то же время, каждый 16-й школьник (6,3%) отмечает, что курит табак от случая к случаю. И, наконец, у каждого 100-го школьника (0,9%) курение табака сформировано достаточно прочно, т.к. отмечают, что курят регулярно.

Отношение молодежи к употреблению насвая незначительное. Наши данные свидетельствуют, что лишь каждый двадцатый школьник (5,1%) «пробовал употреблять насвай хотя бы один раз». Заметим, что в курении табака аналогичный ответ давал каждый 4-й

школьник. Что касается тех, кто «употребляет насвай от случая к случаю», то таковыми являются каждый 43-й (2,3%) школьник. В курении табака аналогичный ответ получен каждым 16-м школьником. И, наконец, каждый 200-й школьник (0,5%) отмечает, что «употребление насвая для него является твердой привычкой», так как этим видом развлечения увлекается регулярно. В курении табака показатели в два раза выше, т.е. каждый 100-й школьник имеет твердую привычку, связанную с курением табака.

Отношение молодежи к употреблению спиртных напитков было изучено в таких аспектах, как «насколько употребление спиртных напитков стало твердой привычкой», и «каким видам и типам спиртных напитков школьники отдают предпочтение». В частности, просили подчеркнуть то, что чаще всего пьют, имея в виду из легких напитков - пиво, бозо, вино, шампанское и из крепких напитков – самогон, водку и коньяк.

Употребление спиртных напитков имеет следующую структуру. Из легких типов спиртных напитков на первом месте оказалось употребление бозо (62,1%), на втором месте – шампанское (57,1%) и на третьем месте – пиво (44,4%). Заметим, что число лиц, употребляющих легкие типы спиртных напитков достаточно высокое - от 44-х% до 62-х%, что свидетельствует о заметном изменении образа жизни молодежи. Из крепких типов спиртных напитков на первом месте оказалось употребление коньяка (3,55%), на втором месте – водки (3,15%) и на третьем месте самогона (1,18%). Заметим, что крепкие типы спиртных напитков уже знакомы каждому двадцать восьмому школьнику (3,55%) и, особенно тревожно то, что каждому 10-му школьнику знакомо «чувство быть по-настоящему пьяным». Основные мотивы, побудившие употреблять спиртные напитки, традиционные. Ими являются дни рождения, различные семейные и иные торжества.

Отношение молодежи к употреблению наркотиков было изучено путем выяснения следующих обстоятельств: «знает ли, что такое наркотик», «употреблял ли легкий наркотик - таблетки типа «экстази» хотя бы один раз», «употребляет ли легкие наркотики от случая к случаю» или «употребляет ли наркотики регулярно, если «да», то, какой его вид».

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что практически каждый второй школьник знает, что такое наркотик (44,2%). Такой результат был получен при небольшом количестве лиц (32 человека), оставивших вопрос без ответа (3,2%). Мы полагаем, что более пристальное внимание педагогов должно быть уделено такому факту, как 13 школьников уже попробовали таблетки типа «экстази», и что в этой части опроса число лиц, оставивших заданный вопрос без ответа по отношению к первому, выросло почти в 4,8 раза (154 против 32 не ответивших). Установленный факт позволяет предполагать, что число школьников, употреблявших легкие наркотики, хотя бы один раз, превышает показания анкетного опроса. Примерно такая же картина была выявлена относительно вопроса, уточняющего употребление легких наркотиков от случая к случаю среди друзей. Результаты исследований также показали, что наиболее доступным и популярным является анаша (1,28%). Что касается героина и кокаина, то полученные данные показывают практическую их ничтожность (0,09-0,19%).

Отношение молодежи к физической культуре и спорту, в целом, позитивное. Оно было выяснено путем уточнения таких аспектов проблемы, как «освобожден ли обучающийся от занятий физической культурой в школе», «посещает ли обучающийся только обязательные уроки физической культуры», «занимается ли обучающийся самостоятельно физической культурой и спортом, если да, в какой мере (ежедневно до появления одышки, обильного потоотделения или не менее двух часов в неделю)» или «занимается ли обучающийся в спортивной секции по виду спорта». Кроме этого, интересовались также уровнем «самооценки занятий физической культурой и спортом», тем, что «являются ли уроки физической культуры важным для него предметом», «нравятся ли уроки физической культуры», «планирует ли регулярные занятия физической культурой и спортом в будущем, если «да», то какими видами спорта».

Анализ полученных данных свидетельствует, что практически каждый шестой школьник (17,6%) освобожден от обязательных уроков физической культуры в школе и всего 77,3% обучающихся регулярно занимаются ею. Более тревожными являются вопросы самостоятельных занятий физической культурой. Контингент таких школьников оказался

небольшим (всего 21%). Согласно полученным данным, лишь только каждый пятый школьник занимается физической культурой самостоятельно, причем ежедневно – всего 11,8% (120 человек), в неделю в пределах двух часов – всего 9,2% (93 человека).

Что касается регулярных занятий в спортивной секции по виду спорта, то, на первый взгляд, были получены результаты в 2,5 раза больше, чем занятия физической культурой. Практически каждый второй школьник (55,6%) ответил, что занимается в спортивной секции. Однако более глубокий анализ, сделанный по другим позициям анкетного опроса, позволяет отметить, что к этому результату необходимо относиться осторожно. Дело в том, что из указанной выборки всего одна треть уточнила регулярность занятий в спортивной секции и, согласно этим данным, всего один раз в неделю в спортивной секции занимается лишь только 1,78%, в два раза – 5,5% и в три и более раз – 9,6% школьников.

Самооценка уроков физической культуры показала достаточно высокий уровень удовлетворенности школьников-старшеклассников. Она была установлена путем выяснения характера отношения школьников к урокам физической культуры (3 уровня оценки), в ходе которого они должны были оценить уроки физической культуры как школьный предмет, имеющий очень важное, важное или второстепенное значение.

Практически каждый второй школьник имеет твердо сформированное положительное отношение к урокам физической культуры. В частности, 28,3% из них отмечают, что уроки физической культуры являются для него очень важным предметом, 24,9% - важным предметом. Для каждого пятого школьника (21,9%) уроки физической культуры являются второстепенными. Такие данные были получены при оставлении каждым четвертым школьником (24,9%) вопроса без ответа. Аналогичные и вполне адекватные оценки были получены и в вопросе о том, в какой мере нравятся школьникам уроки физической культуры.

Следует заметить, что у достаточно большой части школьников-старшеклассников еще не сформировано твердое мнение о том, что в перспективе он будет регулярно заниматься физической культурой и спортом. Практически каждый второй школьник в будущем не планирует регулярно заниматься физической культурой и спортом или же о такой перспективе не знает. Из тех, кто планирует занятия физической культурой и спортом, более 60,8 % предпочтение отдают спортивным играм, 21,8% - единоборствам, 8,7% - легкой атлетике и незначительная часть плаванию, гимнастике и другим видам спорта.

Исследованиями был выяснен также уровень самооценки собственных знаний в области физической культуры, т.к. отчасти их глубина является необходимой базой для начала осознанных занятий ими. Этот аспект проблемы был изучен путем уточнения того, что «считает ли школьник себя достаточно осведомленным в области физической культуры и спорта»; «знаком ли в достаточной мере с требованиями, предъявляемыми к двигательному режиму школьников»; «знает ли методы самоконтроля состояния здоровья» и «знает ли о характере влияния занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма».

Анализ полученных данных показывает, что 60,1% школьников считают себя достаточно осведомленными в области физической культуры и спорта. Примерно такое же количество опрошенных уверены, что они достаточно знакомы с требованиями, предъявляемыми к двигательному режиму школьников. Несколько меньше школьников (57,8%) отмечают, что они знают методы самоконтроля за состоянием здоровья и, наконец, несколько больше школьников (65,1%) отмечают, что знают о характере влияния физических упражнений на функциональное состояние организма. Следует заметить, что полученному высокому уровню самооценки собственных знаний в области физической культуры необходимо относиться осторожно, т.к. обсуждаемые знания отличаются достаточной специфичностью и в нашем случае речь идет только об их основах, не выходящих за пределы школьной программы по физической культуре. Исследованиями был выяснен вопрос о частоте использования простой и доступной формы ведения здорового образа жизни - прогулки на свежем воздухе.

Анализ полученных данных показал высокую популярность прогулки на свежем воздухе, т.к. 62,2% опрошенных отметили, что используют эту форму отдыха ежедневно, 11,1 % - в два-три раза в неделю, 4,5% - один раз в неделю. 14,7% опрошенных отметили, что прогулку используют редко, и лишь 1,18% - практически никогда.

И, наконец, исследованиями был выяснен также вопрос о том, каким образом школьник-старшеклассник проводит день и какими видами полезного труда, кроме учебы в школе, занят. Анализ полученных данных позволяет отметить, что школьников, занятых только учебой в школе совсем мало (6,6%). Практически все обучающиеся охвачены работой по дому (73,7%) и каждый 12-й из них привлечен к более сложному виду труда – к работе в подсобном хозяйстве. Достаточно сложные социально-экономические условия жизни, с которыми столкнулось население страны, внесли некоторые изменения и в образ жизни школьника. В частности, 2,1% обучающихся вынуждены совмещать учебу в школе с оплачиваемым видом труда. При этом, следует заметить, что лишь небольшая часть опрошенных (5,8%) оставили данный вопрос без ответа, что повышает уровень достоверности полученных данных.

Таким образом, изучив образ жизни молодежи Иссыккульской области Кыргызстана, можно прийти к следующим выводам:

1. В структуре вредных привычек молодежи, связанных с курением, ведущее место занимает табак (сигареты, папиросы и самокрутки). В структуре вредных привычек, связанных с употреблением спиртных напитков, наиболее популярными являются бозо, шампанское и пиво. И, наконец, в структуре вредных привычек, связанных с употреблением наркотиков, предпочтение отдается легким наркотикам – таблеткам типа «экстази». Отмечаем также, что увлечение наркотиками у школьников-старшеклассников находится на начальной стадии формирования.

2. Двигательная активность молодежи характеризуется в основном посещением обязательных уроков физической культуры. Самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом представлены в небольших значениях. Несмотря на это, абсолютное большинство школьников признают важность уроков физической культуры, отмечают, что занятия им нравятся, и каждый второй из них планирует в будущем заниматься регулярно. В качестве наиболее привлекательных видов спорта указывают на спортивные игры и единоборства. Достаточно высоким оказался также уровень самооценки знаний в области физической культуры и спорта, которые связаны со степенью важности занятий физической культурой и спортом, с характером их влияния на организм, а также с методами самооценки здоровья человека.

3. В структуре образа жизни молодежи доминируют учеба в школе, прогулки на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях, труд по уходу за домом. Установлены новые составляющие образа жизни школьников-старшеклассников, которые возникли в связи с изменением социально-экономических условий жизни населения и представлены в форме совмещения учебы в школе с трудом на подсобном хозяйстве или же другой оплачиваемой работой на стороне. Такой образ жизни, как минимум, ведет каждый 7-й (13,9%) школьник-старшеклассник Иссыккульской области Кыргызстана.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кульназаров А.К., Касымбекова С.И. Профилактика наркомании и других вредных привычек среди молодежи средствами физической культуры //Вестник физической культуры, № 2, 2004. –С. 96-101.

2. Международный научный проект «Здоровье и поведение школьников»: Уральский регион: Теоретико-методологические, организационные, информационно-технологические и практические аспекты /Сост. Федоров А.И., Шарманова С.Б., Челябинск: УралГАФК, 2001, 76 с.

3. Шарменова С.Б., Федоров А.И. Вредные привычки и физическая активность в структуре образа жизни школьников: результаты социологического исследования //Теория и методика физической культуры. 2004. № 1. –С. 64-72.

4. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни. Учебное пособие. –Алматы, 2004. -320 с.

5. Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л.. Профилактика вредных привычек школьников: Книга для учителя. -М.: Просвещение, 1987. -96 с.