

© ВИГДОРЧИК Я.И., АЛФЁРОВА О.Н., 2023

Вигдорчик Я.И.¹, Алфёрова О.Н.²

Некоторые аспекты мотивирования школьников к ведению здорового образа жизни

¹ФГБНУ «Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н.А. Семашко», 105064, Москва, Россия;

²Администрация городского округа Жуковский, 140180, г. Жуковский, Московская область, Россия

Введение. Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ), снижается с 2019 г., несмотря на реализуемые меры. Для улучшения ситуации необходимо разработать конкретные эффективные мероприятия по мотивированию и стимулированию граждан, включая детей, к ведению ЗОЖ.

Цель исследования — изучить компоненты связанного со здоровьем аспекта образа жизни школьников в период обучения в школе для разработки предложений по совершенствованию организации формирования ЗОЖ школьников, в частности, мотивирования к оздоровлению образа жизни.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения — средней общеобразовательной школы № 8 с углублённым изучением отдельных предметов городского округа Жуковский Московской области. Всего было собрано 650 заполненных деперсонифицированных (анонимных) анкет.

Результаты. Подтверждено, что курение и употребление никотинсодержащей продукции большей частью семьи оказывает отрицательное влияние на курение и употребление подобной продукции школьников, что доказывает обязательность учёта семейного аспекта при разработке и реализации оздоровительных мероприятий, направленных на борьбу с курением и употреблением никотинсодержащей продукции. Выявлены наиболее распространённые среди респондентов нарушения принципов ЗОЖ, самые популярные каналы получения информации о ЗОЖ, а также предпочитаемые респондентами методы стимулирования к ведению ЗОЖ.

Ограничения исследования. При изучении компонентов связанного со здоровьем аспекта образа жизни учащихся средней общеобразовательной школы № 8 с углублённым изучением отдельных предметов городского округа Жуковский Московской области проведена оценка 650 анкет, что представляет собой достаточную референтную выборку.

Заключение. Полученные результаты позволяют не только сформировать представление об изучаемых аспектах образа жизни школьников, но и послужат основой для разработки предложений по совершенствованию организации формирования ЗОЖ школьников, в частности, мотивирования к оздоровлению образа жизни.

Ключевые слова: мотивирование; стимулирование; здоровый образ жизни; мотивация; школьники

Соблюдение этических стандартов. Исследование одобрено НЭК ФГБНУ «Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н.А. Семашко», Москва (протокол № 1 от 17.05.2022).

Для цитирования: Вигдорчик Я.И., Алфёрова О.Н. Некоторые аспекты мотивирования школьников к ведению здорового образа жизни. *Здравоохранение Российской Федерации*. 2023; 67(3): 244–251. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2023-67-3-244-251> <https://elibrary.ru/rkwxnf>

Для корреспонденции: Вигдорчик Ярослав Игоревич, аспирант, ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н.А. Семашко», 105064, Москва. E-mail: yaroslav.vigdorchik@mail.ru

Участие авторов: Вигдорчик Я.И. — концепция и дизайн исследования, сбор и обработка материала, статистическая обработка данных, написание текста, редактирование, составление списка литературы; Алфёрова О.Н. — сбор и обработка материала, написание текста, редактирование. *Все соавторы* — утверждение окончательного варианта статьи, ответственность за целостность всех частей статьи.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Поступила 14.02.2023

Принята в печать 12.04.2023

Опубликована 06.07.2023

© VIGDORCHIK YA.I., ALFYOROVA O.N., 2023

Yaroslav I. Vigdorichik¹, Olga N. Alfyorova²

Some aspects of motivating schoolchildren to leading a healthy lifestyle

¹N.A. Semashko National Research Institute of Public Health, Moscow, 105064, Russian Federation;

²Administration of the urban district of Zhukovsky, Moscow region, city of Zhukovsky, 140180, Russian Federation

Introduction. The proportion of citizens leading a healthy lifestyle has been declining since 2019, despite the measures currently implemented. To improve the situation, it is necessary to develop specific effective measures to motivate and encourage citizens including children to maintain a healthy lifestyle.

The purpose of the study was to investigate the components of the health-related aspect of the schoolchildren's lifestyle during the study at school to develop proposals for improving the management of the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren, in particular, motivation for a healthy lifestyle.

Material and methods. The study was conducted on the base of a municipal educational institution — secondary school No. 8 with in-depth study of individual subjects of the urban district of Zhukovsky, Moscow Region. A total of six hundred fifty completed depersonalized (anonymous) questionnaires were collected.

Results. Smoking and using nicotine-containing products by the majority of the family has been confirmed to have a negative impact on smoking and using such products by schoolchildren, which proves the obligation to take into account the family aspect in the development and implementation of health measures aimed at combating smoking and usage of nicotine-containing products. The most common violations of the principles of a healthy lifestyle among the respondents, the most popular channels for obtaining information about a healthy lifestyle and the methods preferred by respondents to encourage healthy lifestyles in the three study groups were identified.

Limitations. When studying the components of the health-related aspect of the lifestyle of students of secondary school No. 8 with in-depth study of individual subjects of the urban district of Zhukovsky, Moscow Region, 650 questionnaires were evaluated, which is a sufficient reference sample.

Conclusion. The obtained results allow not only to form an idea of the studied aspects of the schoolchildren's lifestyle, but also serve as the basis for developing proposals for improving the organization of the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren, in particular, motivation for a healthier lifestyle.

Keywords: *motivation process; stimulation; healthy lifestyle; motivation; schoolchildren*

Compliance with ethical standards. The study was approved by Independent ethics committee of the N.A. Semashko National Research Institute of Public Health, Moscow, extract from meeting No. 1 of May 17, 2022.

For citation. Vigdorichik Ya.I., Alfyorova O.N. Some aspects of motivating schoolchildren to leading a healthy lifestyle. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii (Health Care of the Russian Federation, Russian journal)*. 2023; 67(3): 244–251. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2023-67-3-244-251> <https://elibrary.ru/rkwxnf> (in Russian)

For correspondence. *Yaroslav I. Vigdorichik*, MD, post-graduate student of N.A. Semashko National Research Institute of Public Health, Moscow, 105064, Russian Federation. E-mail: yaroslav.vigdorichik@mail.ru

Information about the authors:

Vigdorichik Ya.I., <https://orcid.org/0000-0002-3129-3200>

Alfyorova O.N., <https://orcid.org/0000-0001-5826-5683>

Contribution of the authors: *Vigdorichik Ya.I.* — research concept and design, collection and processing of material, statistical data processing, writing the text, compilation of the list of literature; *Alfyorova O.N.* — collection and processing of material, writing the text, editing. *All authors* are responsible for the integrity of all parts of the manuscript and approval of the manuscript final version.

Acknowledgement. The study had no sponsorship.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Received: February 14, 2023

Accepted: April 12, 2023

Published: July 06, 2023

Введение

Существует объективная потребность в оздоровлении образа жизни граждан нашей страны. Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ), снижается с 2019 г. [1], несмотря на реализуемые меры¹. Одной из основных причин этого является низкая мотивация граждан к ведению ЗОЖ, что было отмечено в Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.² Для улучшения ситуации необходимо разработать конкретные эффективные мероприятия по мотивированию и стимулированию граждан, включая детей, к ведению ЗОЖ. Ведь именно в детском возрасте закладываются основы образа жизни, привычки. В этом процессе принимают участие все субъекты образовательного процесса, среди которых — педагоги, родители, сами учащиеся, своё влияние на процесс оказывает и социальная среда. Среди реализуемых в настоящее время мероприятий в рамках Десятилетия детства отдельно выделена группа мер, направленных на совершенствование различных аспектов здоровьесбережения детей, в том числе «разработка и принятие дополнительных мер по снижению потребления табака и иной никотинсодержащей продукции несовершеннолетними»³. Принимая во внимание все эти аспекты, в рамках данного исследования было принято решение сконцентрироваться на изучении особенностей мотивирования лиц школьного возраста к ведению ЗОЖ в период обучения в школе.

Проблема мотивирования детей школьного возраста к ведению ЗОЖ является комплексной, и её решение требует взаимодействия специалистов в различных разделах научного знания. К настоящему моменту накоплен определённый научный опыт, связанный с этой проблемой.

С.Н. Малафеева и соавт. в своей работе по изучению мотивации к ведению ЗОЖ сконцентрировались на школьниках 8–12 лет [2]. В результате они сформулировали ключевые особенности мотивации к ведению ЗОЖ в данной возрастной группе. Так, при существующей потребности в охране собственного здоровья устойчивая мотивация к охране собственного здоровья только формируется в данной возрастной группе, что обуславливает необходимость непрерывности мероприятий по мотивированию к ведению ЗОЖ по мере взросления. Стоит сказать о необходимости более полного охвата всех возрастных групп школьников, такой подход встречается в работах по изучению мотивации к ведению ЗОЖ достаточно редко.

Использование предложенной В.Д. Ивановым и соавт. методики оценки имеющихся знаний, навыков и соответствия поведения критериям ЗОЖ, требующей использования 3 анкет, является достаточно трудным [3]. Научный интерес представляет крупное исследование Л.Л. Липановой и соавт., в котором приняли участие более 5 тыс. детей школьного возраста [4]. Наиболее перспективным методом изучения проблемы они посчитали анкетирование. Были получены данные не только о наиболее рас-

пространённых нарушениях принципов ЗОЖ, но и обоснована необходимость совершенствования организации мероприятий по повышению уровня гигиенической грамотности детей, по формированию ЗОЖ.

Н.А. Скоблина и соавт. уделили особое внимание роли современных гигиенических факторов, среди которых — использование информационно-компьютерных устройств, в изменении режима дня детей школьного возраста [5]. Стоит учитывать влияние современных гигиенических факторов, особенно информационно-компьютерных технологий, при разработке оздоровительных мероприятий. А.С. Дубровина рассматривала влияние осуществления здоровьесберегающих практик в семье на мотивацию детей к ведению ЗОЖ, описала классификацию подобных практик [6]. К современным проблемам ей были отнесены малая доля родителей, ведущих ЗОЖ, и, соответственно, низкая мотивация у детей к ведению ЗОЖ.

С.Ю. Махов уделил внимание мотивации старшей школьной группы, куда отнёс учащихся 10-х и 11-х классов. Основное внимание было уделено аспектам ЗОЖ, связанным с физическим компонентом здоровья. Автором отмечена необходимость формирования ряда аспектов в более раннем возрасте [7]. П.Н. Большакова и соавт. в своём исследовании уделили внимание профилактике вредных привычек, а именно табакокурения [8]. В исследовании участвовали школьники в возрасте 13–17 лет, но начало курения зачастую наступает до 13 лет, что подтверждается современными исследованиями. Поэтому для более результативной профилактики следует уделять внимание и детям более раннего возраста. В.Н. Кремнева и соавт. в своём анализе проблем формирования ЗОЖ среди школьников в Республике Карелия описали ряд общих для изучаемой группы особенностей [9]. Так, уровень самооценки здоровья не соответствовал оценке медицинскими работниками и был значительно выше.

По результатам анализа современных исследований в этой области были выявлены следующие проблемы: недостаточная мотивация школьников к ведению ЗОЖ; необходимость более полного охвата возрастных групп школьников; отсутствие соответствующей современным условиям методики сбора информации, необходимой для разработки и организации мероприятий по оздоровлению образа жизни [2–9].

База исследования расположена на территории Московской области, где отмечаются общие для России негативные тенденции к сокращению доли граждан, ведущих ЗОЖ, с 2019 г. Так в 2019 г. показатель составлял 12,4%, в 2020 г. — 11,5%, а в 2021 г. — 6,5%. В 2021 г. произошло резкое сокращение доли граждан, ведущих ЗОЖ. На территории Московской области доля граждан, ведущих ЗОЖ, стала меньше, чем в целом на территории Российской Федерации — 6,5% против 7,3%. Это свидетельствует о необходимости пристального внимания к данной проблеме на этой территории. Наиболее перспективным решением проблемы является формирование ЗОЖ у детей школьного возраста путём формирования у них должной мотивации к здоровьесохраняющему поведению [10]. Для достижения такого результата необходимо изучить сложившуюся ситуацию в образовательном учреждении для того, чтобы разработать мероприятия по мотивированию и стимулированию детей школьного возраста, учащихся в выбранной школе, к здоровьесохраняющему поведению.

Цель исследования — изучить компоненты связанного со здоровьем аспекта образа жизни школьников в пе-

¹ Паспорт Национального проекта «Демография»: утв. президентом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16). URL: <https://z40mjdgcAeohKWAa0psu6lCekd3hwx2m.pdf> (government.ru)

² О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года: указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254. Собрание законодательства Российской Федерации. 2019. № 23. Ст. 2927.

³ План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года; утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р. URL: <https://3WkqE4GAWQXalGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf> (government.ru)

риод обучения в школе для разработки предложений по совершенствованию организации формирования ЗОЖ школьников, в частности, мотивирования к оздоровлению образа жизни.

Материал и методы

Руководствуясь территориально-участковым принципом профилактической работы, указанным в тексте п. 2 ст. 33 Федерального закона № 323-ФЗ⁴, базой исследования было выбрано муниципальное общеобразовательное учреждение — средняя общеобразовательная школа № 8 с углублённым изучением отдельных предметов городского округа Жуковский Московской области. На момент проведения исследования в общеобразовательном учреждении обучались 1200 человек в 41 классе. Начальное общее образование получали 489 человек в составе 16 классов, основное общее образование — 558 человек в составе 19 классов, среднее общее образование — 153 человека в составе 6 классов. Для проведения этого этапа исследования после изучения научной литературы и консультаций с практикующими педагогическими работниками и организаторами образовательного процесса было принято решение о группировке учащихся в иные 3 группы, основываясь на периодизации психического развития Д.Б. Эльконина: младшего школьного возраста (7–11 лет), младшего подросткового возраста (12–15 лет) и старшего подросткового возраста (15–18 лет) [11]. Для детей пограничного между группами возраста критерием включения в группу является класс, исходя из особенностей психологического развития в школе. Также было принято решение не включать в исследование учеников 1-го класса, т.к. у них ещё только идёт формирование начальных навыков чтения, что не позволяет использовать метод анкетирования.

Были использованы специально разработанные анкеты, адаптированные для трех описанных групп, которые были представлены в предыдущей работе [12]. Так, версия анкеты, предназначенная для младшего школьного возраста, претерпела следующие изменения:

- упрощена формулировка всех вопросов;
- использовалось обращение на «ты», более привычное для учащихся в этом возрасте;
- в вопросах, касающихся образа жизни ближайшего окружения и соблюдения зрительного режима при использовании гаджетов и девайсов с экранами, были добавлены пояснения для улучшения понимания вопросов.

Важным является то, что были выбраны изменения формулировки вопросов с сохранением их смысловой значимости, а не сокращение самого числа вопросов.

Перед проведением анкетирования были проведены консультации с педагогическим персоналом образовательного учреждения, родителями учащихся. Участие в анкетировании было добровольным, было принято решение не ограничиваться расчётной выборкой для данного исследования, чтобы наиболее глубоко изучить связанный со здоровьем аспект образа жизни школьников. Всего было собрано 650 заполненных деперсонализированных анкет: 221 анкета, заполненная учащимися младшего школьного возраста; 268 анкет, заполненных учащимися младшего подросткового возраста; 161 анкета, заполненная учащимися старшего подросткового возраста.

⁴ Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 48. Ст. 6724.

Раздача и сбор анкет проводились учителями, работающими с классами, для того чтобы анкетирование проводилось в комфортной, привычной для учащихся обстановке, с последующим контролем заполнения исследователями.

Для определения предельной ошибки полученной совокупности была использована следующая формула (1):

$$\Delta = Z \sqrt{\frac{pq}{n} \cdot \frac{N-n}{N-1}}, \quad (1)$$

где n — объём полученной совокупности; N — объём исследуемой совокупности; Z — коэффициент, равный 1,96 при доверительном интервале с уровнем доверия в 95%; p — доля респондентов с наличием исследуемого признака; q — доля респондентов, у которых исследуемый признак отсутствует; Δ — предельная ошибка.

Для вычисления критерия согласия Пирсона χ^2 была использована следующая формула (2), т.к. в данном случае применяется поправка Йетса на непрерывность:

$$\chi^2 = \sum \frac{((f_o - f_e) - 0,5)^2}{f_e}, \quad (2)$$

где χ^2 — критерий согласия Пирсона; f_o и f_e — наблюдаемая и ожидаемая частоты.

Исследование проводилось с применением статистического, аналитического методов изучения результатов одномоментного социологического исследования в общеобразовательном учреждении. Были использованы статистический пакет R и программа Microsoft Excel.

Результаты

Предельная ошибка полученной совокупности составила $\pm 2,42\%$.

В группе младшего школьного возраста число респондентов составило 221 человек в возрасте 7–11 лет (7 лет — 0,90%; 8 лет — 39,82%; 9 лет — 15,84%; 10 лет — 34,84%; 11 лет — 8,6%), из которых 116 (52,49%) респондентов было мужского пола, а 105 (47,51%) — женского. В группе младшего подросткового возраста число респондентов составило 268 человек в возрасте 10–15 лет (10 лет — 0,37%; 11 лет — 15,3%; 12 лет — 31,34%; 13 лет — 28,36%; 14 лет — 21,27%; 15 лет — 3,36%), из которых лица женского пола составили 143 (53,36%) человека, мужского пола — 125 (46,64%). В группе старшего подросткового возраста число респондентов составило 161 человек в возрасте 14–18 лет (14 лет — 1,24%; 15 лет — 19,26%; 16 лет — 34,16%; 17 лет — 39,13%; 18 лет — 6,21%), из которых лица женского пола составили 89 (55,28%) человек, мужского — 72 (44,72%).

На вопрос об основном источнике информации о ЗОЖ ответы респондентов группы младшего школьного возраста распределились так:

- родители и родственники — 47,51%;
- учителя — 23,98%;
- в формате видео на видеохостингах, таких как YouTube, TikTok, — 11,76%;
- в текстовом формате в Интернете — 8,6%;
- медицинские работники — 5,43%;
- другой вариант — 2,71%.

Основными источниками информации о ЗОЖ для некоторых респондентов являются: «от друзей», «книжки», «социальные сети», «разные источники», «окружающий мир», «сам познаю» (текст ответов приведен без изменений).

Ответы респондентов группы младшего подросткового возраста на вопрос об основном источнике информации о ЗОЖ распределились так:

- родители и родственники — 41,42%;
- в формате видео на видеохостингах — 29,48%;
- в текстовом формате в Интернете — 10,82%;
- учителя — 7,09%;
- от медицинских работники — 3,35%;
- другой вариант — 7,84%.

Основными источниками информации о ЗОЖ для ряда респондентов являются: «от тренеров», «не получаю», «нигде», «от друзей», «телепрограммы», «я сам знаю», «сам познаю», «сериалы», «от всех».

Ответы респондентов группы старшего подросткового возраста на вопрос об основном источнике информации о ЗОЖ распределились так:

- родители и родственники — 28,57%;
- в текстовом формате в Интернете — 25,46%;
- в формате видео на видеохостингах — 20,5%;
- учителя — 8,7%;
- медицинские работники — 8,07%;
- другой вариант — 8,7%.

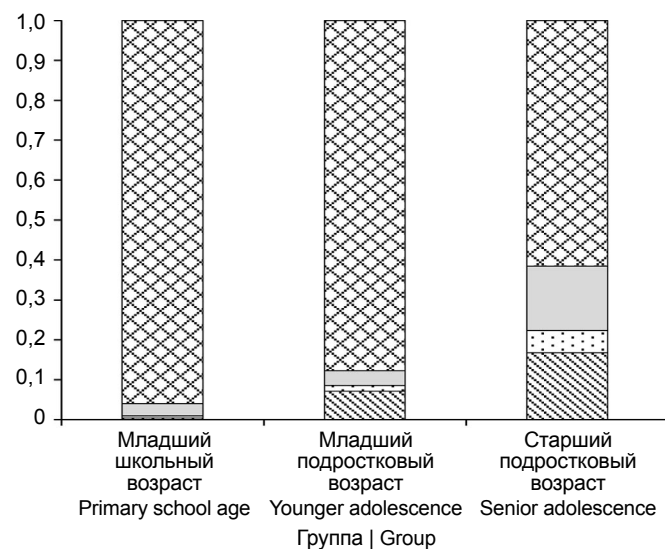
Основными источниками информации о ЗОЖ для них являются: «от друзей», «книги по медицине», «от окружающих», «от всех».

На вопрос, касающийся курения табака и употребления никотинсодержащей продукции (НСП), в группе младшего школьного возраста респонденты ответили следующим образом:

- каждый день курит 1 (0,45%) человек;
- в компании курит 1 (0,45%) человек;
- очень редко употребляют НСП — 7 (3,17%) человек;
- отрицательно ответили 95,93% респондентов.

В группе младшего подросткового возраста:

- курят каждый день 19 (7,1%) человек;



Структура ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы табак или потребляете НСП?».

The structure of respondents' answers to the question: "Do you smoke tobacco or use nicotine-containing products?"

- в компании курят 4 (1,5%) человека;
- очень редко употребляют НСП 10 (3,7%) человек;
- отрицательно ответили 87,7% респондентов.

В группе старшего подросткового возраста респонденты ответили следующим образом:

- каждый день курят 27 (16,8%) человек;
- в компании курят 9 (5,6%) человек;
- очень редко употребляют НСП — 26 (16,1%) человек;
- отрицательно ответили 61,5% респондентов (рисунк).

Большая часть в семье курит табак у 40,4% употребляющих респондентов, некоторые — у 35,6%, никто — у 24%. В группе не употребляющих НСП большая часть семьи курит табак у 8,8% респондентов, некоторые — у 42,1%, никто — у 49,1%. Также в группе не употребляющих НСП отличается структура ответов на вопрос, касающийся ведения ЗОЖ в ближайшем окружении. Так, большая часть семьи ведёт ЗОЖ у 39,74%, половина — у 41,21%, меньшая часть — у 8,06%, затруднились ответить на этот вопрос 10,99% респондентов, что также значительно отличается от структуры ответов на этот вопрос в группе употребляющих. При этом 71,43% употребляющих из группы с курящей большей частью семьи употребляют каждый день, 9,52% делают это в основном в компании, а 19,05% делают это редко. 44% употребляющих из группы с некурящими семьями делают это каждый день, 16% — в основном в компании, а 40% делают это редко.

Часть респондентов, употребляющая НСП, увеличивается с взрослением. Так, в группе младшего школьного возраста курят 4,07% респондентов, в группе младшего подросткового возраста — 12,3%, в группе старшего подросткового возраста — уже 38,5%. Употребляют НСП чаще лица мужского пола (52,9% употребляющих). Особенно интересно, что 36,5% употребляющих считают себя полностью здоровыми людьми, при этом 60% употребляющих считают, что хорошо осведомлены о принципах ЗОЖ. Обращает на себя внимание тот факт, что 17,3% употребляющих считают, что полностью придерживаются модели поведения ЗОЖ. Только 34,6% употребляющих отметили, что в их окружении меньшая часть людей ведёт ЗОЖ, 27,9% определили, что в их окружении это большая часть, и 36,5% отметили, что около половины людей в их окружении соблюдают принципы ЗОЖ. В группе употребляющих с окружением, практически не ведущим ЗОЖ, 58,3% курят каждый день, 11,1% — в основном в компании, а 30,6% делают это редко. В группе употребляющих с окружением, ведущим ЗОЖ, 48,3% курят каждый день, 17,2% курят в основном в компании, а 34,5% делают это редко.

Отдельно стоит упомянуть о влиянии курения в семье на курение детей. Для оценки этого влияния был использован критерий согласия Пирсона. За нулевую гипотезу было принято отсутствие влияние курения и употребления НСП в семье на употребление подобной продукции школьников. Исходные данные представлены в виде таблицы сопряжённости (таблица).

Полученное значение χ^2 значительно превышает критическое, поэтому нулевая гипотеза об отсутствии связи была отвергнута, т.е. курение или употребление НСП большей частью семьи оказывает отрицательное влияние на курение и употребление подобной продукции школьником, что доказывает обязательность учёта семейного аспекта при разработке и реализации оздоровительных мероприятий, направленных на борьбу с курением и употреблением НСП.

Исходные социометрические данные

Initial sociometric data

Группа Group	Курящие школьники Smoking schoolchildren	Некурящие школьники Non-smoking schoolchildren	Всего Total
Большая часть семьи курит Most of the family smokes	42	48	90
В семье никто не курит Nobody smokes in the family	25	268	283
Всего Total	67	316	383

Респонденты группы младшего школьного возраста ответили на вопрос о предпочитаемом методе стимулирования к ЗОЖ следующим образом:

- награждение грамотами, медалями — 22,2%;
- прямые денежные выплаты — 19%;
- путёвки в места организованного отдыха — 18,1%;
- билеты на культурные мероприятия — 15,8%;
- штраф, являющийся методом негативного стимулирования, — 6,8%;
- дополнительные баллы при поступлении — 5,9%;
- скидки на товары и услуги — 5,4%.

Свой вариант выбрали 6,8%, среди них: «положительная оценка», «запретить сигареты и табак», «предоставить самим выбор», «устраивать прогулки», «удаление сигарет и алкоголя из магазинов», «детям конфеты, а взрослым деньги», «возможность выигрывать в спортивных соревнованиях», «жизнь сама наградит человека за это», «подарить айфон», «быть здоровым и не болеть», «чтобы жить дольше», «отправлять на плавание и в спортивные комплексы».

Респонденты группы младшего подросткового возраста ответили на вопрос о предпочитаемом методе стимулирования к ЗОЖ следующим образом:

- прямые денежные выплаты — 36,9%;
- дополнительные баллы при поступлении — 20,5%;
- путёвки в детский лагерь — 13,1%;
- награждение грамотами, медалями — 6,7%;
- скидки на товары и услуги — 5,6%;
- билеты на культурные мероприятия — 5,2%;
- штраф — 3,4%.

Свой вариант выбрали 8,6%, среди ответов: «нет смысла что-то делать, вести ЗОЖ не обязан каждый», «никак, люди сами должны заинтересоваться», «никак», «личный пример окружающих», «организовывать мероприятия по получению интересной информации», «дарить игрушки», «дарить вкусняшки», «запретить алкоголь, курение», «ничего, так как это выбор каждого», «неделя без домашнего задания как поощрение», «призовые на спортивное мероприятие», «бонусы в видеоигре», «интерес и уважение к своему телу», «чтобы родители интересовались тобой и разговаривали не о учёбе», «дело каждого», «у самого человека должно быть желание».

Структура ответов на этот вопрос респондентов группы старшего подросткового возраста выглядит так:

- прямые денежные выплаты — 32,9%;
- дополнительные баллы при поступлении — 31,7%;
- билеты на культурные мероприятия — 10,5%;
- путёвки в детский лагерь — 6,2%;
- скидки на товары и услуги — 4,3%;
- штраф — 3,1%;
- награждение грамотами, медалями — 3,1%.

Свой вариант выбрали 8,1%, среди ответов: «надо использовать всё», «здоровое тело», «коробка пиццы», «больше тематических мероприятий на природе», «хоро-

шее здоровье», «каждому нужно разное», «поможет грамотная работа с психологом, а не приз», «мощная видеокарта», «поменьше таких вопросов», «рассказы о том, что будет, если не соблюдать ЗОЖ», «правильная жизненная позиция», «спокойный круг общения», «ничего».

Самыми распространёнными в группе младшего школьного возраста были следующие нарушения принципов ЗОЖ:

- несбалансированный режим труда и отдыха (18,1% респондентов из группы);
- недостаточный уровень физической активности (15,4%);
- несоблюдение зрительного режима при использовании экранов гаджетов и девайсов (12,2%).

В группе младшего подросткового возраста:

- несоблюдение зрительного режима при использовании экранов гаджетов и девайсов (44%);
- несбалансированный режим труда и отдыха (35,8%);
- недостаточный уровень физической активности (26,9%).

В группе старшего подросткового возраста:

- несоблюдение зрительного режима при использовании экранов гаджетов и девайсов (51,6%);
- несбалансированный режим труда и отдыха (39,1%);
- употребление НСП (38,5%).

Обсуждение

Распределение ответов респондентов позволяет выявить ведущий канал получения информации школьниками о ЗОЖ — это родители и родственники. Поэтому при проведении мероприятий по формированию ЗОЖ школьника обязательным является оздоровление образа жизни его родителей и родственников, являющихся не только источником информации, но и эталоном поведения. Роль учителя в предоставлении информации о ЗОЖ постепенно ослабевает в старших группах, но является второй по важности для группы младшего школьного возраста. Очень популярным во всех группах является формат видео, его определено следует использовать более широко. Текстовый формат становится более популярным в старшей подростковой группе, что делает его применение более целесообразным в этом возрасте. Важным являются различия структур приоритетных каналов получения информации во всех трёх группах, что подчёркивает значимость учёта психолого-возрастной группы при планировании и реализации мероприятий по формированию ЗОЖ школьников.

Медицинские работники не являются наиболее популярным источником информации ни для одной из групп. Так, ответ, включающий медицинских работников в качестве основного источника информации, расположился на 5-м по популярности месте во всех группах, это свидетельствует о недостаточной роли медицинских работников в просвещении школьников по этим вопросам. Проблема формирования ЗОЖ как одна из проблем профилактики заболеваний является комплексной, и её решение лежит

в межведомственной плоскости [13], только совместными усилиями «органов государственной власти, органов местного самоуправления, работодателей, медицинских, образовательных, физкультурно-спортивных организаций, общественных объединений»⁴ представляется возможным в корне изменить ситуацию.

Большая часть респондентов групп подросткового возраста живут в окружении, имеющем примеры несоблюдения принципов ЗОЖ, что оказывает влияние и на их собственное поведение. С взрослением отмечается тенденция к увеличению оценки окружения, ведущего ЗОЖ, как меньшей части, что может объясняться как более критической оценкой, так и появлением новых знаний, а также реальными различиями в поведении поколений.

Часть респондентов старшего подросткового возраста, употребляющая НСП, превышает данные, опубликованные Министерством здравоохранения и ВЦИОМ [14, 15]. Возможно, некоторые респонденты не захотели подтверждать этот факт по различным причинам. Возраст самого младшего курильщика составил 8 лет, что отличается от данных, полученных П.Н. Большаковой и соавт. [8]. Обращает на себя внимание тот факт, что часть употребляющих считают, что полностью придерживаются модели поведения ЗОЖ, это подтверждает необходимость дополнительной оценки, помимо самостоятельной, для повышения объективности собранной информации. Подобная ситуация, но связанная с самооценкой уровня здоровья, описана в исследовании В.Н. Кремневой и соавт. [9]. Анализируя результаты, можно предположить, что ведение окружением ЗОЖ положительно влияет на частоту употребления НСП. Также было доказано позитивное, снижающее частоту употребления НСП влияние некурящей семьи. Это ещё раз подтверждает необходимость оздоровления не только образа жизни школьников, но и их родителей и людей из ближайшего окружения, описанную А.С. Дубровиной [6]

Полученная информация о наиболее распространённых нарушениях принципов ЗОЖ схожа с результатами Л.Л. Липановой и соавт. [4]. Так, в трёх возрастных группах несбалансированный режим труда и отдыха является одним из наиболее распространённых нарушений принципов ЗОЖ, наряду с недостаточным уровнем физической активности в группах младшего школьного возраста и младшего подросткового возраста и употреблением НСП в группе старшего подросткового возраста. Нами также установлено, что несоблюдение зрительного режима при использовании экранов гаджетов и девайсов является самым распространённым нарушением ЗОЖ в группах младшего и старшего подросткового возраста, что подтверждает выводы Н.А. Скоблиной и соавт. [5].

При планировании мероприятий по оздоровлению конкретных аспектов образа жизни стоит учитывать особенности целевых групп. К примеру, для эффективного воздействия на целевую группу курящих школьников исследуемой школы необходимо дополнительно рассматривать основные источники получения ими информации о здоровье и предпочитаемые методы стимулирования. Так, наиболее популярными каналами получения информации в этой группе являются родители и родственники (от них получают информацию 30,8% курящих) и медицинские работники (от них получают информацию 26% курящих), что отличается от популярности каналов в возрастных группах. Наиболее популярными методами стимулирования являются дополнительные баллы при поступлении (32,7% курящих) и прямые денежные выплаты (31,7% ку-

рящих). Таким образом, при разработке комплекса мер по оздоровлению этого аспекта образа жизни в данной школе можно ожидать наилучший результат.

Отмечаются различия в наиболее популярных мерах стимулирования во всех группах, что свидетельствует о различном потенциале их применения. Так, если медали и грамоты имеют большее одобрение у представителей группы младшего школьного возраста, то дополнительные баллы при поступлении пользуются популярностью у представителей группы старшего подросткового возраста. Это вполне закономерно и объясняется социально-психологическими особенностями. Отмечается и большее одобрение позитивных стимулов, нежели негативных. В целом, сама идея стимулирования к ведению ЗОЖ не вызвала у большинства респондентов отрицательной реакции. Стоит обратить внимание также, что для разработки целевых программ по оздоровлению конкретных аспектов образа жизни следует применять иной подход к анализу данных, представленный на примере курения. Для достижения наилучшего результата, планируя применение методов стимулирования, стоит ориентироваться на наиболее популярные стимулы в группе, а при возможности определить самый подходящий для конкретного человека, учитывая его особенности, т.е. применяя персонализированный подход.

Ограничения исследований. При изучении компонентов связанного со здоровьем аспекта образа жизни учащихся средней общеобразовательной школы № 8 с углублённым изучением отдельных предметов городского округа Жуковский Московской области была проведена оценка 650 анкет, что представляет собой достаточную референтную выборку.

Заключение

В данной работе были выявлены наиболее распространённые среди групп респондентов нарушения принципов ЗОЖ, самые популярные каналы получения информации о ЗОЖ, а также предпочитаемые методы стимулирования к ведению ЗОЖ. Полученные результаты позволяют не только сформировать представление об изучаемых аспектах образа жизни школьников, но и послужат основой для разработки предложений по совершенствованию организации формирования ЗОЖ школьников, в частности, мотивирования к оздоровлению образа жизни. Представленные подходы к мотивированию и стимулированию могут быть использованы при разработке и реализации национальных, региональных, муниципальных программ оздоровления, формирования образа жизни граждан после ответственности изменений в нормативно-правовой базе.

ЛИТЕРАТУРА

1. ЕМИСС. Государственная статистика. Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни (P4). Доступно: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457>
2. Малафеева С.Н., Вершинина Н.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. *Специальное образование*. 2014; (2): 30–9. <https://elibrary.ru/sjgwnv>
3. Иванов В.Д., Матина З.И. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2018; 3(1): 79–89. <https://elibrary.ru/yvaafh>
4. Липанова Л.Л., Насыбуллина Г.М. Гигиеническая оценка компетентности школьников в вопросах укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. *Здоровье населения и среда обитания – ЗНССО*. 2018; 309(12): 36–40. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2018-309-12-36-40> <https://elibrary.ru/yqgxtn>

Здоровье детей и подростков

- Скоблина Н.А., Бокарева Н.А., Татаринчик А.А., Булацева М.Б. Особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников. *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2018; (2): 44–51. <https://elibrary.ru/xscewl>
- Дубровина А.С. Здоровьесберегающие практики в семье: социологический анализ. *Социальные и гуманитарные науки: теория и практика*. 2020; (1): 302–9. <https://elibrary.ru/bycfmh>
- Махов С.Ю. Формирование ценностных ориентаций здорового образа жизни старших школьников. *Наука-2020*. 2019; (2): 69–77. <https://elibrary.ru/zfapxj>
- Большакова П.Н., Черкасов С.Н. Особенности инициации табакокурения подростков. *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко*. 2019; (1): 58–63. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2019.01.007> <https://elibrary.ru/cqvddh>
- Кремнева В.Н., Неповинных Л.А. Проблемы здорового образа жизни школьников: анализ и профилактика. *E-Scio*. 2020; (12): 13–7. <https://elibrary.ru/hzhlhi>
- Вигдорчик Я.И., Линденбратен А.Л. Теоретические основы системы мотивирования и стимулирования граждан к здоровьесохраняющему поведению. *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко*. 2021; (2): 44–9. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2021.02.006> <https://elibrary.ru/ckxvfi>
- Эльконин Д.Б. *Избранные психологические труды*. М.: Педагогика; 1989.
- Вигдорчик Я.И., Линденбратен А.Л., Копцева А.В. Современные подходы к управлению формированием здорового образа жизни у детей школьного возраста в период оздоровления и организованного отдыха в ФГБОУ «МДЦ «Артек». *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко*. 2022; (3): 59–66. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2022.03.011> <https://elibrary.ru/okvmhn>
- Линденбратен А.Л., Вигдорчик Я.И. Некоторые аспекты управления системой охраны здоровья. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2022; 30(4): 625–8. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-625-628> <https://elibrary.ru/cdfzlm>
- МЗ РФ. Михаил Мурашко: распространенность курения в России сократилась до 20,3%. Доступно: <https://minzdrav.gov.ru/news/2022/05/31/18802-mihail-murashko-rasprostranennost-kurenija-v-rossii-sokratilas-do-20-3>
- ВЦИОМ. Курение в России: мониторинг. Доступно: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenije-v-rossii-monitoring-2022>
- Ivanov V.D., Matina Z.I. Formation of skills of a healthy lifestyle primary school. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*. 2018; 3(1): 79–89. <https://elibrary.ru/yvvaafh> (in Russian)
- Lipanova L.L., Nasybullina G.M. Hygienic assessment of students competence for the health promotion and healthy life style development. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya – ZNiSO*. 2018; 309(12): 36–40. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2018-309-12-36-40> <https://elibrary.ru/yqgxtn> (in Russian)
- Skoblina N.A., Bokareva N.A., Tatarinchik A.A., Bulatseva M.B. The special aspects of lifestyle and day regimen of modern senior schoolchildren. *Sovremennye problemy zdravookhraneniya i meditsinskoy statistiki*. 2018; (2): 44–51. <https://elibrary.ru/xscewl> (in Russian)
- Dubrovina A.S. Family health-preserving practices: a sociological analysis. *Sotsial'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika*. 2020; (1): 302–9. <https://elibrary.ru/bycfmh> (in Russian)
- Makhov S.Yu. Formation of value orientations of healthy life style schoolboys. *Nauka-2020*. 2019; (2): 69–77. <https://elibrary.ru/zfapxj> (in Russian)
- Bol'shakova P.N., Cherkasov S.N. Features of the initiation smoking adolescents. *Byulleten' Natsional'nogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshchestvennogo zdorov'ya imeni N.A. Semashko*. 2019; (1): 58–63. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2019.01.007> <https://elibrary.ru/cqvddh> (in Russian)
- Kremneva V.N., Nepovinnikh L.A. Healthy lifestyle problems of schoolchildren: analysis and prevention. *E-Scio*. 2020; (12): 13–7. <https://elibrary.ru/hzhlhi> (in Russian)
- Vigdorichik Ya.I., Lindenbraten A.L. Theoretical basis of the system of motivating and stimulating citizens to health-preserving behavior. *Byulleten' Natsional'nogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshchestvennogo zdorov'ya imeni N.A. Semashko*. 2021; (2): 44–9. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2021.02.006> <https://elibrary.ru/ckxvfi> (in Russian)
- El'konin D.B. *Selected Psychological Works [Izbrannye psikhologicheskie trudy]*. Moscow: Pedagogika; 1989. (in Russian)
- Vigdorichik Ya.I., Lindenbraten A.L., Koptseva A.V. Modern approaches to managing the formation of a healthy lifestyle in school-age children during the period of rehabilitation and organized recreation at FSFEI "ICC "Artek". *Byulleten' Natsional'nogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshchestvennogo zdorov'ya imeni N.A. Semashko*. 2022; (3): 59–66. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2022.03.011> <https://elibrary.ru/okvmhn> (in Russian)
- Lindenbraten A.L., Vigdorichik Ya.I. Certain aspects of management of health preservation system. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2022; 30(4): 625–8. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-625-628> <https://elibrary.ru/cdfzlm> (in Russian)
- The Ministry of Health of the Russian Federation. Mikhail Murashko: the prevalence of smoking in Russia has decreased to 20.3%. Available at: <https://minzdrav.gov.ru/news/2022/05/31/18802-mihail-murashko-rasprostranennost-kurenija-v-rossii-sokratilas-do-20-3> (in Russian)
- VTSIOM. Smoking in Russia: monitoring. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenije-v-rossii-monitoring-2022> (in Russian)

REFERENCES

- EMISS. State statistics. The number (share) of citizens leading a healthy lifestyle (P 4). Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457> (in Russian)
- Malafeeva S.N., Vershinina N.A. Formation of motivation for healthy lifestyle in primary schoolchildren. *Spetsial'noe obrazovanie*. 2014; (2): 30–9. <https://elibrary.ru/sjgwnv> (in Russian)

