

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / WELLNESS AND ADAPTIVE  
PHYSICAL EDUCATION**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.150.163>

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗОЖ, ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

Научная статья

Мусина С.В.<sup>1,\*</sup>, Матвеева Т.А.<sup>2</sup>, Мустафина Д.А.<sup>3</sup>, Рахманкулова Г.А.<sup>4</sup>, Сытин И.Е.<sup>5</sup>, Ламзин С.В.<sup>6</sup>, Зорина С.Д.<sup>7</sup>

<sup>2</sup> ORCID : 0000-0002-4257-4833;

<sup>3</sup> ORCID : 0000-0001-6947-9900;

<sup>4</sup> ORCID : 0009-0006-9746-4072;

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Волгоградский государственный технический университет, Волжский, Российская Федерация

<sup>5, 6</sup> Российский государственный университет социальных технологий, Волгоград, Российская Федерация

<sup>7</sup> Волжский институт экономики, педагогики и права, Волжский, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (mif\_74[at]mail.ru)

**Аннотация**

По результатам анкетирования старшеклассников статья рассматривает уровень знаний о здоровом образе жизни и его составляющих. Анализирует количество занимающихся физической культурой в рамках школьной программы, количество дополнительно занимающихся в спортивных секциях и получивших знаки ГТО.

В современном мире практически каждый человек сталкивается с дефицитом свободного времени. В результате, решая сиюминутные проблемы, очень часто забывает о своём здоровье. Мы считаем, важным вопрос формирования у старшеклассников осознания того, что здоровье определяет качество жизни, обеспечивает успех как профессиональный, так и социальный, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни.

В связи с этим перед школой вырастает задача по поиску новых, более эффективных видов деятельности учащихся, ориентированных на достижение современных образовательных результатов.

Таким образом, появляется проблема в обучении предмету «Физическая культура», актуальность которой определяется обострением противоречий между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и запросами практики. Возникает вопрос, как организовать обучение предмету «Физическая культура». Становится необходимым предусматривать иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения.

**Ключевые слова:** старшеклассники, физическая культура, здоровый образ жизни, учебная деятельность, физическая подготовка.

**STUDY OF ATTITUDE TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE, THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" AND  
PHYSICAL TRAINING AMONG SENIOR PUPILS**

Research article

Musina S.V.<sup>1,\*</sup>, Matveeva T.A.<sup>2</sup>, Mustafina D.A.<sup>3</sup>, Rahmankulova G.A.<sup>4</sup>, Sitin I.Y.<sup>5</sup>, Lamzin S.V.<sup>6</sup>, Zorina S.D.<sup>7</sup>

<sup>2</sup> ORCID : 0000-0002-4257-4833;

<sup>3</sup> ORCID : 0000-0001-6947-9900;

<sup>4</sup> ORCID : 0009-0006-9746-4072;

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Volgograd State Technical University, Volzhsky, Russian Federation

<sup>5, 6</sup> Russian State University of Social Technologies, Volgograd, Russian Federation

<sup>7</sup> Volzhsky Institute of Economics, Pedagogy and Law, Volzhsky, Russian Federation

\* Corresponding author (mif\_74[at]mail.ru)

**Abstract**

Based on the results of a questionnaire survey of high school students, the article examines the level of knowledge about healthy lifestyle and its components. The paper analyses the number of those who are engaged in physical education as part of the school curriculum, the number of those who additionally participate in sports sections and those who have received GTO badges.

In the modern world, almost every person faces a shortage of free time. As a result, while solving immediate problems, very often they forget about their health. We believe that it is important to make high school students realize that health determines the quality of life, ensures success both professionally and socially, and that physical education and sport are an integral part of a healthy lifestyle.

In this regard, the school is faced with the task of searching for new, more effective types of student activities oriented towards achieving modern educational results.

Thus, there is a problem in teaching the discipline of "Physical Education", the relevance of which is determined by the aggravation of contradictions between the requirements of the Federal State Educational Standard and the demands of practice. The question arises how to organize the teaching of the discipline "Physical Education". It becomes necessary to provide other approaches not only to the planning of educational outcomes, but also to the selection of content, methods, forms and technologies of teaching.

**Keywords:** senior pupils, physical education, healthy lifestyle, learning activities, physical training.

### Введение

Правительство России придаёт большое значение физической культуре как одной из важнейших составляющих общей культуры и здорового образа жизни.

Возрастающее внимание к физической культуре и спорту у сознательных школьников обусловлено тем, что не только огромный поток обучающей информации требует от них напряженного труда и большого расхода нервной энергии, но и цифровизация современного общества также негативно отражается на физической подготовленности школьников [1].

Компьютерные игры, социальные сети занимают большую часть свободного времени у молодежи, и, как следствие, интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой утрачивает свое значение в учебной и повседневной деятельности подрастающего поколения. Как правило, недостаток активной двигательной деятельности «гипокинезия» ведет к серьезным изменениям психофизиологического состояния организма человека [3].

При умственной работе в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью. Отсюда плохой сон, апатия, раздражительность, напряжение мышц, судороги, недовосстановление физических сил в течение суток.

Мышцы составляют от 35 до 55% общей массы тела человека. При сокращении они создают большое число нервных импульсов, поддерживают его тонус и работоспособность. Поэтому работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, и огромную роль в этом процессе играет физическая культура.

Вклад образа жизни в состояние здоровья человека, по данным учёных, составляет 45-55%, причём половину этой цифры определяют режим жизни и привычки. А это основные факторы, которыми может управлять каждый человек, в отличие от экологии, наследственности уровня развития медицины.

У школьников результативность учебной деятельности и будущей профессиональной зависит от состояния их психического, физического здоровья и личностных особенностей.

Как правило, среди старшеклассников в связи с возрастом отмечаются негативные тенденции по формированию вредных привычек, а из-за большой загруженности в учебном процессе, двигательная активность отодвигается на второй план, всё это, несомненно, отражается на их состоянии здоровья.

В связи с этим мы решили проанализировать, сколько времени школьники старшего звена уделяют здоровому образу жизни, физической подготовке и их отношение к предмету «Физическая культура».

Также выяснить:

– какой уровень ответственности за собственное здоровье, а также распространённость факторов риска, среди которых: высокие умственные нагрузки, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, недостаточная организация времени на физическую подготовку в свободное от школы время.

– решает ли система физкультурно-спортивной деятельности в школе с её учебной и внеучебными формами организации проблему формирования ответственности учащихся за собственное здоровье и физическую подготовленность.

– является ли престижным среди старшеклассников быть сильным, выносливым, стремиться к достижению лучших показателей в физической подготовке.

С целью выявления отношения старшеклассников к собственному здоровью и физической подготовленности мы подготовили анкету, включающую 12 вопросов:

- сколько времени у Вас занимает занятость в школе?
- сколько времени у Вас занимает выполнение домашнего задания?
- сколько времени у Вас занимает сон? Успеваете отдохнуть?
- занимаетесь ли Вы в спортивной секции?
- есть ли у Вас значок ГТО?
- хотели бы Вы прожить здоровую и долгую жизнь?
- соблюдаете режим дня?
- интересуетесь ЗОЖ?
- назовите составные части ЗОЖ.
- есть ли у Вас вредные привычки? Какие (курение, алкоголь, наркотики, переедание)?
- болели в учебном году? Сколько раз?

На четвертый вопрос анкеты «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции?» старшеклассниками отдавалось предпочтение таким секциям, как единоборства, спортивные игры, плавание, воркаут, современный фитнес и др. Среди старшеклассников преобладают занятия единоборствами 13 человек, из них 3 девочки. Воркаутом занимаются только мальчики – 5 человек. Среди девушек преобладают занятия современными видами фитнеса – 8 человек. Плаванием занимаются всего – одна девочка и три юноши. Заинтересованных спортивными играми – 13 человек (4 девушки и 9 юношей).

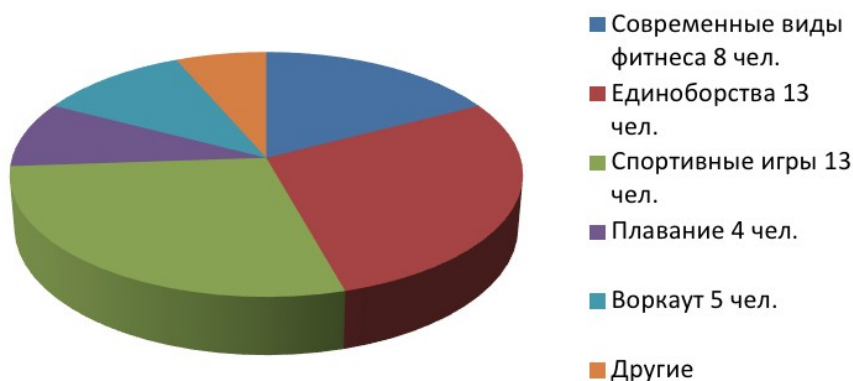


Рисунок 1 - Секции, которые посещают старшеклассники  
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.150.163.1>

На седьмой вопрос анкеты «Соблюдаете режим дня?» была составлена диаграмма.

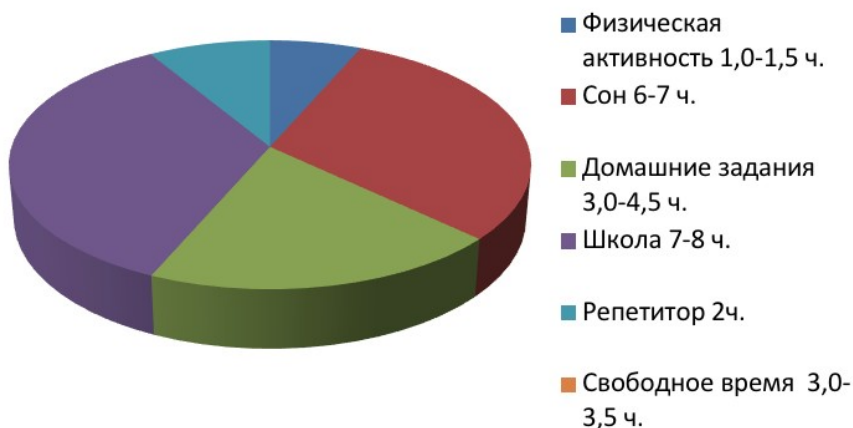


Рисунок 2 - Режим дня старшеклассников  
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.150.163.2>

### Методы и принципы исследования

Нам необходимо было провести опрос среди школьников, сделать математическую обработку полученных данных и обсудить результаты.

Исследование проводилось способом анкетирования, приняли участие 126 учащихся в возрасте 16-18 лет (из них 66 юношей и 60 девушек).

После обработки ответов получены следующие результаты (от общего числа опрошенных).

### Основные результаты и обсуждение

Проведённое исследование показало, что из всех опрошенных 126 человек получают физическую нагрузку только в рамках урока «Физическая культура» 2 часа в неделю (в соответствии с требованиями Стандарта). Дополнительно в спортивных секциях занимаются 46 учащихся (рис 1).

Большинство респондентов не уделяют время физической подготовке (сказывается нехватка времени). Утрачиваются мотивации к развитию физических качеств человека, нет желания быть физически развитым и грациозным, но среди принявших участие в массовом физкультурно-оздоровительном мероприятии городского масштаба есть немало учащихся, которые изменили отношение к своему образу жизни.

Число часто болеющих в последнее время приближено почти к 100% в год, каждый учащийся пропускает почти по 2,5 недели. Соблюдают режим дня 10%. К утру полностью отдыхают 73%. Среднее время сна 6-7 часов, этого явно недостаточно, поскольку при умственном труде сон должен быть 10-12 часов. На подготовку домашнего задания уходит 3,0-4,5 часа в день, этого времени недостаточно. Уделяют время старшеклассники культурным мероприятиям крайне редко.

В вопросах по уровню знаний о здоровом образе жизни. Среди опрошенных учащихся на вопрос «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?» относительно полные ответы дали 40%. На вопрос «Назовите составные части ЗОЖ» далеко не полные ответы дали 31% респондентов. Только физической культурой в школе занимаются 63,5%.

Занимаются в спортивных секциях 36,5%. Имеют значок ГТО 5%. По данным опроса: 10% курят; 39% передают, нашлись и те, которые не доедают 18%; совсем не пробовали спиртное 70%. Хотелось бы верить, что, все 100% опрошенных не пробовали наркотики. Из проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство учащихся понимают, как важно придерживаться ЗОЖ.

Общество не выполняет должную роль в воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни. Огорчает, что только 92% респондентов хотели бы прожить здоровую и долгую жизнь, 8% не задумывались, и только 78% из них имеют достаточное представление о том, как это сделать.

### **Заключение**

Из всего выше сказанного мы видим, что простые методы оценки позволяют вовлечь старшеклассников в активную работу по определению своих интересов, развитию двигательных качеств, повышению физической подготовленности, а также дают возможность быстро найти недостатки в воспитании или режиме дня, и наметить пути их устранения, также осуществлять необходимый контроль.

В суточном раскладе занятость старшеклассников следующая: сон 6-7 часов, занятость в школе 7-8 часов, 9 часов оставшегося времени составляют: 1,0-1,5 на занятия по повышению физической подготовки (не у всех), 3,0-4,5 на приготовление уроков, 1,0 на приём пищи, (репетитор 2 час), свободное время составляет 3-3,5 часа. Такое соотношение является нерациональным. Свободное время необходимо тратить на занятия по повышению физической подготовленности, на эмоциональную разгрузку и культурные мероприятия (рис. 2).

Физическую культуру как составную часть общей культуры необходимо больше внедрять в любых ее формах в жизнь старшеклассников, что станет одной из причин вести здоровый образ жизни, повысить двигательную активность, а не интересоваться вредными привычками.

По нашим исследованиям, из 126 учащихся всего 46 человек могут совмещать посещение секций и учебную деятельность. Как видно, у большинства не определены главные компоненты ЗОЖ и основные мотивы, побуждающие к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям. Это говорит о том, что у большинства не хватает времени, заинтересованности и мотивации.

Большинство не понимают, что в дальнейшем нужно будет получить специальность, и им только предстоит долгое обучение получения профессии, без хорошего уровня физического здоровья это осуществить непросто, так же как и стать, хорошим специалистом в своей области невозможно. Поэтому физическая подготовка нужна каждому [5]!

Для повышения интереса к учебному процессу на уроках по физической культуре у данной возрастной категории учащихся с учетом их занятости на подготовку к предстоящим экзаменам необходимо создать благоприятные условия не просто к выполнению упражнений с вытекающими требованиями, но и для эмоциональной разгрузки.

На наш взгляд, в целях повышения двигательной активности, повышения физической подготовленности и эмоциональной разгрузки, организация физической культуры старшеклассников должна состоять не только из 2-3 уроков в неделю, которые отводятся на изучение базовой части. Эффективнее оставить один урок в расписании, а два урока вынести за рамки школьного расписания, на которых учащиеся должны объединяться в учебно-тренировочные группы, имея возможность выбора двигательной активности в зависимости от их интересов, физических способностей и возможности дальнейшего совершенствования себя в избранном виде спорта или двигательной активности.

Таким образом, старшеклассники начнут больше уделять внимание саморазвитию в данной области, поскольку при такой организации физической культуры приобретает двигательный компонент урока по интересам.

Для повышения культурного уровня школьников необходимо разработать план мероприятий по их воспитанию, как в учебном году, так и на весь период обучения в школе.

Дополнительная нагрузка от гаджетов недопустима физиологически, т.к. перенагрузка ведет к апатии и недомоганию физических и нервных сил школьников.

Для исследования причин несоблюдения режима дня необходимо провести дальнейшее изучение проблемы с предоставлением конкретных рекомендаций.

Полученные данные могут быть использованы для улучшения учебного процесса.

### **Конфликт интересов**

Не указан.

### **Рецензия**

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### **Conflict of Interest**

None declared.

### **Review**

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### **Список литературы / References**

1. Бреус Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье / Е.С. Бреус, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Успехи современного естествознания. — 2012. — № 5. — С. 71–72.
2. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л.Р. Струначева, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 7 (часть 2). — 102 с.
3. Зорина С.Д. Анализ подготовленности студентов 1-го курса муниципального вуза к элективным занятиям по физической культуре и спорту / С.Д. Зорина, В.И. Кулаков // Вестник ВИЭПП. — 2022. — № 2. — С. 10–15.

4. Мусина С.В. Определение популяризации комплекса ВФСК ГТО среди учащейся молодежи / С.В. Мусина, И.В. Чернышева, О.А. Ерохина [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. — 2023. — № 5 (131). — 5 с. — DOI: 10.23670/IRJ.2023.131.69.
5. Компанеева Л.Г. Влияние образовательной среды на формирование мотивации старшеклассников / Л.Г. Компанеева, Д.А. Давыдов, И.В. Чернышева // Мир культуры: искусство, наука, образование / отв. ред. Е.А. Куштым; сост. С.С. Наседкина. — Челябинск : Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского, 2023. — Вып. 12. — С. 268–271.
6. Егорычева Е.В. Спорт – важный социальный феномен в современном социуме / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, И.В. Чернышева [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XI Международной научно-практической конференции. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — С. 315–318.
7. Гавров С.Н. Образование в процессе социализации личности / С.Н. Гавров, Н.Д. Никандров // Вестник УРАО, 2008. № 5. — 21 с.
8. Мусина С.В. Значение физической культуры и спорта в формировании конкурентоспособности будущих специалистов / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Спорт и здоровье. Новые подходы и перспективы : материалы II Всероссийской научной Интернет-конференции с международным участием. — Казань, 2013. — С. 55–56.
9. Цыгунуова Е.Т. Понятие и содержание категории «здоровый образ жизни»: культурологический аспект / Е.Т. Цыгунуова // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. — 2010. — С. 232–238.
10. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведениях : монография / В.С. Якимович. — Волгоград : Издательство Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, 2002. — 136 с.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Breus E.S. Factory, opredel'jajushhie uroven' otvetstvennosti budushhix inzhenerov za sobstvennoe zdorov'e [Factors that determine the level of responsibility of future engineers for their own health] / E.S. Breus, S.V. Musina, E.V. Egorycheva // Uspehi sovremennogo estestvoznaniya [Advances in Modern Natural Science]. — 2012. — № 5. — P. 71–72. [in Russian]
2. Strunacheva L.R. Fizicheskaja aktivnost' – bazovoe uslovie formirovaniya i osushhestvleniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Physical activity is a basic condition for the formation and implementation of a healthy lifestyle for students] / L.R. Strunacheva, E.V. Egorycheva, I.V. Chernysheva // Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija [International Journal of Experimental Education]. — 2014. — № 7 (part 2). — 102 p. [in Russian]
3. Zorina S.D. Analiz podgotovlennosti studentov 1-go kursa municipal'nogo vuza k jelektivnym zanjatijam po fizicheskoj kul'ture i sportu [Analysis of the preparedness of 1st year students of a municipal university for elective classes in physical culture and sports] / S.D. Zorina, V.I. Kulakov // Vestnik VIJePP [Bulletin of the Volga Institute of Economics, Pedagogy and Law]. — 2022. — № 2. — P. 10–15. [in Russian]
4. Musina S.V. Opredelenie popularizacii kompleksa VFSK GTO sredi uchashhejsja molodezhi [Determination of the popularization of the VFSK GTO complex among students] / S.V. Musina, I.V. Chernysheva, O.A. Erokhin [et al.] // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal]. — 2023. — № 5 (131). — 5 p. — DOI: 10.23670/IRJ.2023.131.69. [in Russian]
5. Kompaneeva L.G. Vlijanie obrazovatel'noj sredy na formirovanie motivacii starsheklassnikov [The influence of the educational environment on the formation of motivation of high school students] / L.G. Kompaneeva, D.A. Davydov, I.V. Chernysheva // Mir kul'tury: iskusstvo, nauka, obrazovanie [World of Culture: Art, Science, Education] / resp. ed. E.A. Kushtym; comp. S.S. Nasedkina. — Chelyabinsk : South Ural State Institute of Arts named after P.I. Tchaikovsky, 2023. — Issue 12. — P. 268–271. [in Russian]
6. Egorycheva E.V. Sport – vazhnyj social'nyj fenomen v sovremennom sociume [Sport is an important social phenomenon in modern society] / E.V. Egorycheva, S.V. Musina, I.V. Chernysheva [et al.] // Fizicheskaja kul'tura i sport: integracija nauki i praktiki : materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Physical culture and sport: integration of science and practice: materials of the XI International Scientific and Practical Conference]. — Stavropol : North Caucasus Federal University, 2014. — P. 315–318. [in Russian]
7. Gavrov S.N. Obrazovanie v processe socializacii lichnosti [Education in the process of socialization of the individual] / S.N. Gavrov, N.D. Nikandrov // Vestnik URAO [Bulletin of the URAO], 2008. — № 5. — 21 p. [in Russian]
8. Musina S.V. Znachenie fizicheskoj kul'tury i sporta v formirovanii konkurentosposobnosti budushhix specialistov [The importance of physical culture and sports in the formation of the competitiveness of future specialists] / S.V. Musina, E.V. Egorycheva, M.K. Tatarnikov // Sport i zdorov'e. Novye podhody i perspektivy : materialy II Vserossijskoj nauchnoj Internet-konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Sports and health. New approaches and prospects : materials of the II All-Russian Scientific Internet Conference with international participation]. — Kazan, 2013. — P. 55–56. [in Russian]
9. Tsyngunova E.T. Ponjatie i sodержanie kategorii "zdorovyj obraz zhizni": kul'turologičeskij aspekt [Concept and content of the category "healthy lifestyle": cultural aspect] / E.T. Tsyngunova // Vestnik Burjatskogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogika. Filologija. Filosofija [Bulletin of the Buryat State University. Pedagogy. Philology. Philosophy]. — 2010. — P. 232–238. [in Russian]
10. Yakimovich V.S. PProektirovanie sistemy fizicheskogo vospitanija detej i molodezhi v razlichnyh uchebnyh zavedenijah : monografija [Designing the system of physical education of children and youth in various educational institutions : monograph] / V.S. Yakimovich. — Volgograd : Publishing House of Volgograd State University of Architecture and Construction, 2002. — 136 p. [in Russian]