

А. П. Степанов
Даугавпилс, Латвия

ИЕРАРХИЯ ЗНАЧИМОСТИ ФАКТОРОВ — ДЕЙТОРОВ ЗДОРОВЬЯ

В работе представлены результаты обработки данных анкетирования школьников и студентов по авторской методике. Анкета предназначена для выявления основных факторов (дейторов) здоровья, необходимых для его поддержания. Представлен рейтинг полученных ответов. Обсуждается значимость отдельных факторов (дейторов) здоровья для поддержания активного и здорового образа жизни в аспекте возраста.

Ключевые слова: факторы и дейторы здоровья, уровень значимости, возрастная интерпретация

Введение. В нашей повседневной жизни мы часто встречаемся с различной информацией о болезнях и здоровье. Это разговоры с родными и родственниками, чтение материалов в Интернете, просмотр видео- и киноматериалов, чтение газет, журналов и даже специальной медицинской и оздоровительной литературы [1].

На наш взгляд, обычные люди, да и специалисты в области медицины, а также целители и народные врачеватели часто не уделяют должного внимания уровню значимости (УЗ) того или иного факта, фактора и дейтора («дейтор» — непосредственно действующий фактор, ФД), влияющего на здоровье человека. Например, возникает вопрос: ФД правильного питания и присутствия животных в квартире, фактор сна и наличия личной машины — они равнозначны для здоровья? А фактор температуры в квартире и ФД влияния физической активности? Люди же в повседневной жизни зачастую придают большое значение малозначимым ФД и не действуют действительно важные ФД здоровья.

На этом информационном фоне последние года 2-3 меня интересовал вопрос адекватности интерпретации уровня значимости ФД здоровья людьми вообще и в аспекте возрастной дифференциации в частности. Появились исследовательские гипотезы: 1) чем

старше человек, тем более адекватна эта оценка? 2) возраст не влияет на адекватность оценки: и подростки и взрослые могут достаточно адекватно оценивать действительное значение ФД здоровья?

Ответы на эти вопросы мы попробовали получить в представленном материале.

Целью работы явилось определение фактической значимости факторов (дейторов) здоровья по результатам анкетирования школьников, студентов и взрослых.

Материалы и методы. Для изучения этого вопроса был составлен список самых различных ФД (в количестве 65) в виде анонимного анкетного опроса (ААО) с оценкой их значимости по бимодальной 10-балльной шкале для респондентов и по 20-балльной (до 10 баллов — отрицательный показатель, свыше 10 — положительный) — для статистической обработки данных.

Поиск подобных исследований в Интернете (в русскоязычном контенте) не выявил именно такого подхода в проведении анкетирования. Отдаленная схожесть была обнаружена в одном источнике [2].

В ААО участвовало 125 респондентов: 42 юношей и девушек 15-16 лет, учащиеся средней школы № 17 г. Даугавпилса (Латвия), 47 студентов 3-го курса факультета физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина (юноши и девушки, средний возраст — 19,8 года) и 19 человек взрослого контингента (Латвия, Даугавпилс) различного возраста (мужчины и женщины, средний возраст — 48,3 года).

Для определения результатов достаточно было вычислить сумму оценочных баллов респондентов по каждому из 65 ФД.

Результаты и обсуждение. Чрезвычайно разнообразный (по содержанию) состав анкеты из 65 ФД и бимодальная шкала оценки предполагали включение респондентами достаточно серьезных интеллектуальных размышлений, что в конечном итоге дало даже в некоторой степени проективную, тестовую картину ответов. В меньшей степени это проявилось в школьной группе.

Представим ранговые позиции основных ФД здоровья, полученные после обработки анкет у школьников, студентов и взрослых (таблицы 1—3).

Отрицательные и нулевые выборы адекватны уже ставшим традиционными позициям: алкоголь и курение, общественное мнение, сезонный перенос времени, домашняя пыль, питание по Шелтону,

Т а б л и ц а 1 — Ранговые позиции основных факторов (дейторов) здоровья юношей и девушек 15-16 лет

Девушки (n = 33)	Сумма	Ранг	Юноши (n = 9)	Сумма	Ранг
Сон	646	1	Хобби	169	1
Родительское внимание к детям	636	2	Физические тренировки	168	2
Личная гигиена	633	3	Вечерние прогулки	167	3
Отношение к своему здоровью	632	4	Работа по душе	166	4
Хобби	629	5	Гаджеты	164	5
Отношения в семье	626	6	Много друзей	162	6
Общение с друзьями	621	7	Глаженое бельё	159	7
Состояние зубов	620	8	Зарплата	158	8
Знания	619	9	Питание дома	157	9
Режим труда и отдыха	616	10	Физическая активность	156	10

Т а б л и ц а 2 — Ранговые позиции основных факторов (дейторов) здоровья студентов 3-го курса факультета физического воспитания

Юноши (n = 30)	Сумма	Ранг	Девушки (n = 17)	Сумма	Ранг
Сон	546	1	Отношение к своему здоровью	325	1
Отношение к своему здоровью	529	2	Сон	323	2
Физические тренировки	526	3	Личная гигиена	317	3
Правильное питание	522	4	Вечерние прогулки	315	4
Личная гигиена	521	5	Сбалансированное питание	311	5
Питание дома	511	6	Физическая активность	301	6
Питание дома	511	6	Физическая активность	301	6

Окончание таблицы 2

Юноши (n = 30)	Сумма	Ранг	Девушки (n = 17)	Сумма	Ранг
Режим труда и отдыха	505	7	Физические тренировки	304	7
Закаливание	471	8	Питание дома	300	8
Родительское внимание к детям	467	9	Родительское внимание к детям	298	9
Баня	466	10	Хобби	293	10

Т а б л и ц а 3 — Ранговые позиции основных факторов (дейторов) здоровья взрослых

Мужчины (n = 7)	Сумма	Ранг	Женщины (n = 12)	Сумма	Ранг
Физическая активность	117	1	Сон	215	1
Родительское внимание к детям	114	2	Родительское внимание к детям	204	2
Сон	114	2	Отношения в семье	202	3
Отношение к своему здоровью	113	3	Режим труда и отдыха	196	4
Закаливание	107	4	Питание дома	198	5
Адекватное питание	105	5	Работа по душе	192	6
Режим труда и отдыха	104	6	Личная гигиена	191	7
Личная гигиена	103	7	Отношение к своему здоровью	185	8
Баня	102	8	Знания	182	9
Рыбалка и охота	97	9	Зарплата	178	10

электромагнитные поля, компьютерные игры, биологически активные добавки, стеснительность, руководство страной, политика, питание по группе крови и другие.

Результаты оказались несколько неожиданными: заметна приоритетность ФД сна во всех группах, кроме «легкомысленных

мальчиков» 15-16 лет. Вероятно, и подростки, и студенты, и взрослые постоянно испытывают дефицит сна, или его качества.

В остальном 10 первых рангов распределились респондентами вполне адекватно традиционным ФД Здоровья. Отрадно, что местами в начале и середине списков отмечается ФД «Физическая активность» и «Физические тренировки» (кроме «легкомысленных девушек» 15-16 лет). Все респонденты, на наш взгляд, правильно оценили роль таких важнейших ФД, как «Отношение к своему здоровью» и «Родительское внимание к детям». Несколько удивило небрежное отношение к СМИ, из которых можно узнать много полезного для сохранения и поддержания своего здоровья, и к ФД «Знания», без которых невозможно использовать естественное превентивное самооздоровление.

Немного огорчает далёкий ранг в ответах респондентов-студентов такого важного ФД, как «Родительское внимание к детям», при котором и закладываются основы здорового образа жизни родителями и в беседах и на личном примере. Скорее всего, это обусловлено малым жизненным опытом студентов, которые, в силу своего возраста, ещё не совсем полно представляют важность воспитания детей в семье. Но вот взрослые это уже отлично понимают. Зато взрослые женщины плохо понимают важность такого ФД, как «Отношение к своему Здоровью», т. е. важность своего здоровья у них только на 8-м месте, в отличие от мужчин (3-е место).

Выводы: 1) анонимный анкетный опрос по авторской методике позволил выявить достоверные и чёткие выборы факторов-дейторов, способствующих сохранению и поддержанию здоровья, по мнению респондентов всех групп; 2) гипотеза 1 подтвердилась частично, гипотеза 2 подтвердилась полностью; 3) к удовлетворению автора, ответы подавляющего большинства респондентов показывают достаточную теоретическую подготовленность в определении приоритетных ФД для здоровья.

Автор адекватно представляет, что данное исследование имеет научно-познавательное значение и не претендует (ввиду недостаточной репрезентативности выборки и простоты статистического метода) на объемное и полное научное исследование.

The paper presents the results of processing the questionnaire data of schoolchildren, students and adults according to the author's method. The questionnaire is

designed to identify the main factors (-deiters) of health, necessary for its maintenance. The rating of responses received for different age categories is presented. The importance of individual health factors (health factors) for maintaining an active and healthy lifestyle in aspect of age is discussed.

Key words: factors and deiters of Health, significance level, age interpretation

Список цитируемых источников

1. Блог Александра Степанова о здоровье и валеологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.aissa.ru>. — Дата доступа: 12.03.2017.

2. Щелкунов, А. А. Значимость факторов, характеризующих здоровый образ жизни (по материалам анкетного опроса жителей Донецкой области) [Электронный ресурс] / А. А. Щелкунов, А. И. Холодный. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/znachimost-faktorov-harakterizuyuschih-zdorovyy-obraz-zhizni-po-materialam-anketnogo-oprosa-zhiteley-donetskoj-oblasti>. — Дата доступа 12.03.2017.

Материал поступил в редакцию 21.04.2017 г.

УДК 793.3:613.955]:37(045)

Н. Н. Хольченкова

ЧНПУ им. Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина

ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Раскрыты основные принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения. Хореография, как уникальный синтез физической культуры и искусства, представлена эффективным средством формирования культуры здорового образа жизни детей и молодежи, которое позволяет одновременно решать задачи физического, нравственно-духовного и социального развития личности в современном образовательном процессе.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, хореография, хореографическая деятельность.

Введение. Согласно нормативным правовым документам — Конституции Украины, Законам Украины «Об образовании»,