

МЕДИЦИНА / MEDICINE

УДК 613.955:613.7

Особенности здорового образа жизни школьников 8-х и 11-х классов

Исраилова Дарыгул Кубанычбековна

к.м.н., доцент, Ошский государственный университет, Кыргызстан, disrailova@oshsu.kg

Исланова Азема Октомбековна

студент, Ошский государственный университет, Кыргызстан, islanovaazemka@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются особенности здорового образа жизни учащихся 8-х и 11-х классов. Актуальность темы обусловлена ростом заболеваемости среди подростков и влиянием учебной нагрузки на их здоровье. Цель работы – сравнительный анализ отношения школьников разных возрастных групп к основным компонентам здорового образа жизни: физической активности, питанию, режиму сна и психологическому благополучию. В исследовании приняли участие 314 учащихся четырёх средних школ города Оша; сбор данных осуществлялся методом анонимного онлайн-анкетирования с использованием платформы Google Forms. Установлено, что учащиеся 11-го класса в условиях экзаменационного стресса чаще нарушают режим дня и питания по сравнению с восьмиклассниками. Результаты могут быть использованы для разработки профилактических программ оздоровления в школе.

Ключевые слова: оздоровительный, школьники, подростки, физическая активность, питание, режим дня, стресс

Для цитирования: Исраилова Д.К., Исланова А.О. (2026). Особенности здорового образа жизни школьников 8-х и 11-х классов. *Открытый журнал евразийских исследований*, №2, сс. 1-10. doi: 10.65469/ejournal.2026.2.1

Введение

Актуальность данного исследования обусловлена ростом заболеваемости среди подростков, снижением их физической активности и ухудшением качества питания и сна в условиях нарастающей учебной нагрузки. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников остаётся одной из наиболее острых в современной системе образования [1, 11]. По данным Всемирной организации здравоохранения, большинство хронических заболеваний взрослого населения берёт своё начало именно в подростковом возрасте [2]. Интенсификация учебного процесса, снижение физической активности, нарушение режима питания и сна, а также нарастающий стресс формируют серьёзные риски для здоровья учащихся. Важную роль играют поведенческие факторы риска – нерациональное питание, низкая физическая активность, курение и употребление алкоголя – которые в дальнейшем определяют уровень



© The Author(s) 2026.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

заболеваемости взрослого населения [4]. Согласно отчёту ФОМС КР (2026), дефицит йода остаётся критической проблемой для подростков 14-18 лет: он ведёт к нарушениям работы щитовидной железы, снижению концентрации и задержке физического развития. Рекомендуется употреблять йодированную соль и проходить профилактические осмотры [6]. Особую тревогу вызывает тот факт, что подростки зачастую не осознают важности здорового образа жизни и не придерживаются его базовых принципов. В этой связи изучение реального состояния оздоровительного поведения школьников приобретает первостепенное практическое значение [3].

Формирование здоровья школьников сегодня рассматривается не только как медицинская, но и как серьёзная педагогическая проблема [8]. Именно в этом возрасте важны профилактические мероприятия и здоровый образ жизни (ЗОЖ) [5].

Современная молодёжь проявляет разные уровни приверженности здоровому питанию и образу жизни, что требует целенаправленных усилий по повышению информированности и мотивации подростков [7]. Формирование здорового образа жизни напрямую зависит от медицинской активности школьников и системного подхода со стороны образовательных учреждений и медицинских организаций [9, 10].

Научная новизна исследовательской работы состоит в сравнительном анализе особенностей здорового образа жизни учащихся двух возрастных групп 8-х и 11-х классов. В отличие от большинства существующих исследований, рассматривающих подростков как однородную группу, настоящая работа акцентирует внимание на различиях в оздоровительном поведении в зависимости от этапа обучения и уровня учебной нагрузки. Полученные данные позволяют выявить возрастные закономерности и разработать дифференцированные рекомендации по формированию здорового образа жизни для каждой из групп. Полностью устранить эти факторы невозможно, но их можно снизить; это зависит от условий жизни и уровня знаний молодёжи о здоровье.

Целью исследования является изучение и сравнительный анализ особенностей здорового образа жизни учащихся 8-х и 11-х классов по следующим компонентам: режим питания, физическая активность, продолжительность сна и использование телефона.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования: провести анкетирование учащихся 8-х и 11-х классов четырёх школ по вопросам питания, сна и физической активности. Сравнить и проанализировать полученные данные.

Методология исследования

Основана на количественном подходе с применением анкетирования. Выборка формировалась методом сплошного отбора среди учащихся 8-х и 11-х классов четырёх средних общеобразовательных школ города Оша: школы №4 им. С.М. Кирова, средней школы №75 им. М. Жаманкулова, средней школы №17 им. Ю.А. Гагарина и средней школы №122. В исследовании приняли участие 314 учащихся, из них 153 человека (48,7%) - учащиеся 8-х классов и 161 человек (51,3%) - учащиеся 11-х классов. Основным методом сбора данных являлось анонимное онлайн-анкетирование с использованием платформы Google Forms. Анкета включала вопросы о режиме питания, частоте употребления фастфуда, продолжительности сна, использовании телефонов перед сном и уровне физической активности. Статистическая обработка данных проводилась с применением методов описательной и относительных показателей (%).

Результаты

В исследовании приняли участие 314 респондентов. По возрасту: 47,8% - учащиеся 13-15 лет (8 класс), 52,2% - учащиеся 17-18 лет (11 класс). По полу: 73,9% - девушки, 26,1% - юноши. Участники представляли четыре школы.

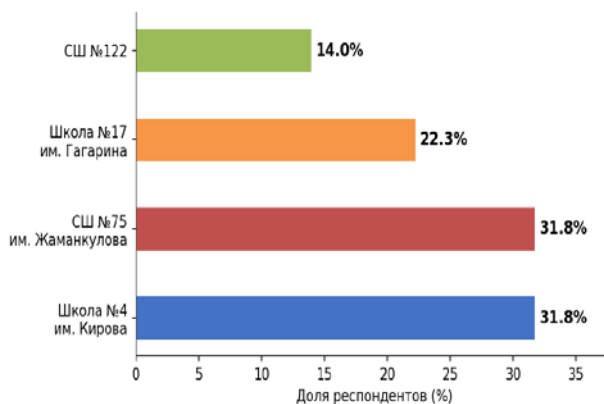


Рисунок 1. Распределение по школам (n=314)

В этой диаграмме показано четыре средние общеобразовательные школы города Оша: школа №4 им. С.М. Кирова, средняя школа №75 им. М. Жаманкулова, средняя школа №17 им. Ю.А. Гагарина и средняя школа №122. Наибольшую долю составили учащиеся школы №4 и С.Ш №75 - по 31,8% каждая; школа №17 представлена 22,3% школьников, С.Ш №122 - 14,0%. Различия в долях объясняются численностью параллелей в каждом учреждении. Включение четырёх различных школ позволяет снизить влияние специфики отдельного заведения на результаты и повысить репрезентативность выборки. Несмотря на небольшое неравенство в долях, все четыре школы расположены в городе Оша и функционируют в сопоставимых социально-экономических условиях, что обеспечивает относительную однородность выборки. Полученные данные использовались для выявления общегородских тенденций оздоровительного поведения школьников вне зависимости от принадлежности к конкретному учебному заведению.

Режим питания

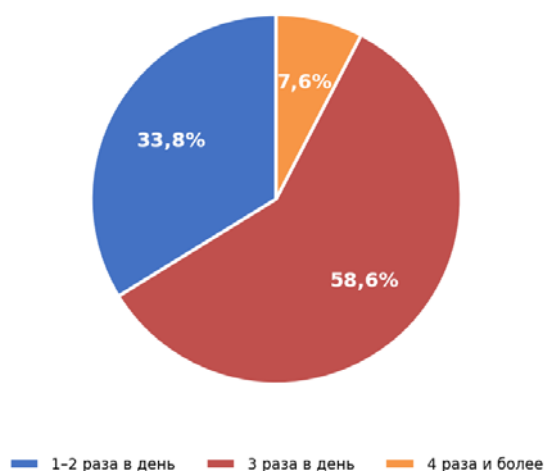


Рисунок 2. Кратность питания в день

Анализ режима питания школьников выявил ряд тревожных тенденций. Лишь 58,6% респондентов питаются 3 раза в день, что соответствует минимальной норме. При этом 33,8%

указали, что едят только 1-2 раза в день, а 7,6% - 4 раза и более. Данные были получены в ходе анонимного онлайн-анкетирования 314 учащихся восьмых и одиннадцатых классов четырёх школ. Вопрос о кратности питания позволил оценить соблюдение базовых гигиенических норм: оптимальным для подростков считается четырёхразовое питание с перерывами не более 4-5 часов. Нерегулярное питание и длительные перерывы между приёмами пищи способствуют развитию гастрита, дисфункции поджелудочной железы и нарушению углеводного обмена. Особенно высок этот риск у учащихся 11-х классов, которые в период интенсивной подготовки к экзаменам нередко пропускают обед или ужин ради дополнительных занятий.

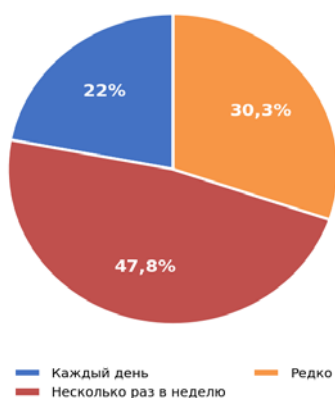


Рисунок 3. Употребление фастфуда вне дома

Потребление фастфуда и готовых перекусов вне дома также вызывает серьёзные опасения: 47,8% школьников употребляют их несколько раз в неделю, 22% - ежедневно, и лишь 30,3% делают это редко. Таким образом, почти 70% респондентов регулярно едят фастфуд, что является значимым фактором риска развития ожирения, заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

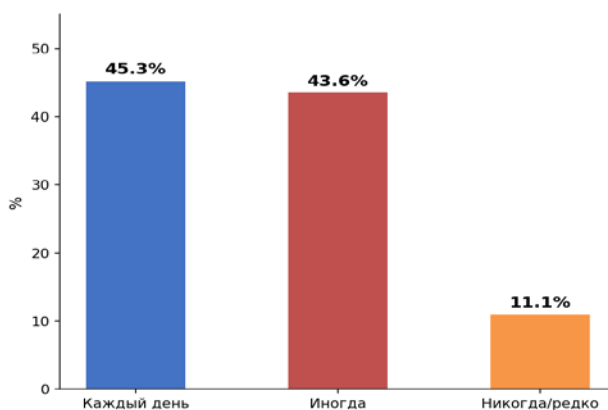


Рисунок 4. Частота завтрака

Особую озабоченность вызывает ситуация с завтраком: ежедневно завтракают лишь 45,3% опрошенных, тогда как 43,6% делают это лишь иногда, а 11,1% не завтракают никогда или крайне редко. Пропуск завтрака является одним из наиболее распространённых нарушений пищевого поведения среди подростков и напрямую связан со снижением успеваемости и ухудшением самочувствия в первой половине дня.

Режим сна и использование телефонов

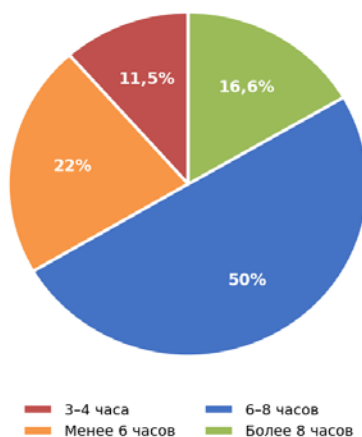


Рисунок 5. Продолжительность сна в будние дни

Исследование режима сна выявило существенную разницу между будними и выходными днями. В будние дни наиболее распространённой продолжительностью сна является 6-8 часов (50% респондентов), однако 22% спят менее 6 часов - что значительно ниже нормы для подростков. Ещё 11,5% имеют продолжительность сна лишь 3-4 часа, что является критически малым показателем. Только 16,6% спят более 8 часов в будние дни. В выходные дни картина меняется: 45,5% школьников спят 8-9 часов. Это явление, при котором режим сна резко меняется в зависимости от дня недели, дезорганизует биологические ритмы организма [5].

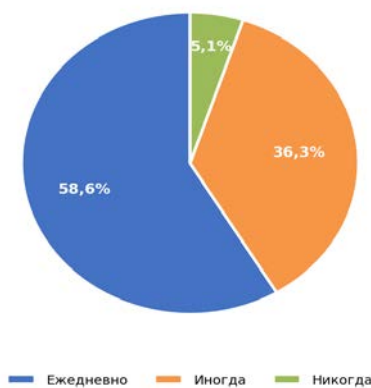


Рисунок 6. Использование телефонов перед сном

Показатели использования телефонов перед сном неудовлетворительны: 58,6% учащихся делают это ежедневно, 36,3% - иногда, и лишь 5,1% не используют телефоны перед сном вовсе. Данные получены путём анонимного анкетирования всех 314 участников исследования. Использование смартфонов в вечернее время является одним из наиболее распространённых поведенческих факторов, нарушающих качество ночного отдыха у современных подростков. Воздействие синего спектра излучения экранов подавляет выработку мелатонина - гормона, регулирующего суточные ритмы - тем самым задерживая наступление сна и сокращая его общую продолжительность. Помимо прямого влияния на сон, вечернее использование телефонов вызывает эмоциональное перевозбуждение вследствие просмотра социальных сетей и переписки, что дополнительно затрудняет засыпание.

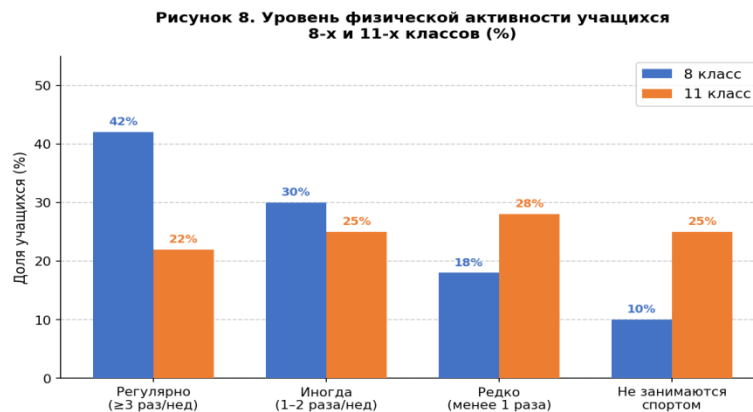


Рис 7. Уровень физической активности

Результаты исследования показали, что уровень физической активности среди школьников остаётся недостаточным и снижается с возрастом. Доля регулярно физически активных учащихся составляет 42% в 8-х классах и снижается до 22% в 11-х классах - то есть сокращается почти вдвое. Полученные данные говорят о значительном несоответствии фактического поведения этим нормам, особенно выраженном в 11-х классах. Снижение активности объясняется резким ростом времени, затрачиваемого на подготовку к экзаменам и репетиторство, которые вытесняют занятия спортом из распорядка дня.

Обсуждение и рекомендации

Результаты обсуждения полученных данных свидетельствуют о том, что среди школьников 8-х и 11-х классов широко распространены нарушения режима питания, дефицит сна и недостаточная физическая активность. Проведённое исследование позволило установить, что учащиеся старших классов в условиях повышенной учебной нагрузки чаще нарушают режим дня и питания по сравнению с восьмиклассниками. Полученные данные подчёркивают необходимость целенаправленной работы по формированию здорового образа жизни в школьной среде с учётом возрастных особенностей и уровня учебной нагрузки. Медицинским службам учебных заведений следует сфокусироваться на раннем выявлении дефицитных состояний (например, дефицита йода) и исправление оздоровительного поведения. Системная реализация этих мер позволит минимизировать риски развития хронических заболеваний у школьников. Для снижения нагрузки на нервную систему необходимо исключить использование телефона минимум за час до сна. В течение учебного дня важно соблюдать правило «20-20-20» каждые 20 минут делать 20-секундный перерыв, фокусируясь на объектах в 6 метрах, что помогает снять спазм глазных мышц. В связи с критическим снижением физической активности в старших классах (до 22%), рекомендуется внедрить обязательные активные перемены и физкультминутки. Минимальная норма для учащихся – 15-20 минут пешком и регулярные пятиминутные разминки для предотвращения болей в спине и проблем с сосудами. Учитывая, что более половины подростков используют телефоны перед сном, родителям необходимо усилить контроль за режимом. Качественный сон продолжительностью не менее 8 часов является критическим фактором восстановления организма.

Заключение

Проведённое исследование позволило выявить существенные нарушения здорового образа жизни среди учащихся 8-х и 11-х классов общеобразовательных школ города Оша. Установлено, что в старших классах отмечается выраженное снижение физической активности: доля регулярно активных учащихся сокращается с 42% в 8-х классах до 22% в 11-х классах. Большинство школьников (70%) регулярно употребляют фастфуд, менее половины (45,3%) завтракают ежедневно, а 22% спят менее 6 часов в будние дни - значительно ниже возрастной нормы. Практически все опрошенные (94,9%) используют телефон перед сном, что негативно сказывается на качестве ночного отдыха.

Таким образом, учащиеся 11-х классов в условиях повышенной учебной нагрузки и экзаменационного стресса демонстрируют более выраженные нарушения основных компонентов здорового образа жизни по сравнению с восьмиклассниками. Полученные данные подтверждают необходимость дифференцированного подхода к оздоровительной работе с учётом возрастных особенностей и этапа обучения.

Список использованной литературы

1. Щепкина, О.И. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека / О.И. Щепкина [и др.] под общ. ред. К.А. Китаева, О.А. Болучевская. // Система ценностей современного общества. - 2021. - №17-2 - С.196-197
2. Тихомирова Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2019. - 251 с.
3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Здоровье подростков: тенденции и проблемы // Российский педиатрический журнал. - 2020. - №5. - С. 12-19.
4. Онищенко Г.Г., Новикова И.И. Гигиенические аспекты питания детей и подростков в образовательных учреждениях // Гигиена и санитария. - 2021. -Т. 100, №4. -С. 302-308.
5. Кучма В.Р. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков: руководство для педиатров. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. -288 с.
6. ФОМС КР. Риски нехватки йода у подростков. -Бишкек, 2026. -URL: <https://foms.kg/ru/blog/430>.
7. Мамаев Т., Муйдинов Ф., Гайназарова Р. и др. Отношение современной молодёжи к правильному питанию и здоровому образу жизни // Вестник Ошского государственного университета. - 2024. - №3. - С. 20-33.
8. Макарова Л. П., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. — 2013. - №12. - С. 494-496. - URL <https://moluch.ru/archive/59/8450/>
9. Катъшева, Г.С. Формирование здорового образа жизни школьников и их медицинская активность // НАО «Медицинский университет Астана». - Астана, 2025.

10. Исраилова Д.К., Толанбаева Р.К. (2026). Оценка качества памяти студентов и её значение в медицине. Открытый журнал евразийских исследований, №1, сс. 11-18. doi: 10.65469/ejournal.2026.1.2
11. Жаштардын туура тамактанууга жана сергек жашоого болгон мамилеси / Т. М. Мамаев, Ф. Ф. Муйдинов, Р. Г. Гайназарова [et al.] // Вестник Ошского государственного университета. – 2024. – No. 3. – P. 20-33. – DOI 10.52754/16948610_2024_3_3. – EDN XUIFKV.

Евразия изилдөөлөрү ачык журналы, 2026, №2, бб. 1-10

doi: 10.65469/ejournal.2026.2.1

ejournal.ilimbilim.kg

МЕДИЦИНА / MEDICINE

УДК 613.955:613.7

8- жана 11-класс окуучуларынын саламаттыкты сактоо образынын өзгөчөлүктөрү

Исраилова Дарыгүл Кубанычбековна

м.и.к., доцент, Ош мамлекеттик университети, Кыргызстан, disrailova@ohsu.kg

Исланова Азема Өктөмбековна

студент, Ош мамлекеттик университети, Кыргызстан, islanovaazemka@gmail.com

Аннотация

Макалада 8- жана 11-класс окуучуларынын саламаттыкты сактоо образынын өзгөчөлүктөрү каралат. Темасынын актуалдуугу өспүрүмдөр арасында оорунун өсүшү жана мектептеги жүктөмдүн алардын ден соолугуна тийгизген таасири менен шартталган. Иштин максаты — ар кандай жаш топтогу окуучулардын саламаттыктын негизги компоненттерине болгон мамилеси салыштырмалуу талдоо. Изилдөөгө Ош шаарынын төрт орто мектебинин 314 окуучусу катышты, маалыматтар Google Forms платформа аркылуу анонимдүү онлайн-сурамжылоо ыкмасы менен чогултулду. 11-класс окуучулары экзамен стресси шартында тамактануу жана күн режимин 8-класс окуучуларына салыштырганда көбүрөөк бузарын аныкталды. Натыйжалар мектепте ден соолукту сактоо боюнча алдын алуу программаларын иштеп чыгуу үчүн мүмкүн.

Ачкыч сөздөр: ден соолукту сактоо, окуучулар, өспүрүмдөр, дене активдүүлүгү, тамактануу, күн режими, стресс

Open Journal of Eurasian Issues, 2026, no. 2, pp. 1-10

doi: 10.65469/ejournal.2026.2.1

ejournal.ilimbilim.kg

МЕДИЦИНА / MEDICINE

УДК 613.955:613.7

Characteristics of Healthy Lifestyle Among 8th and 11th Grade Schoolchildren

Darygul Kubanychbekovna Israilova

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Osh State University, Kyrgyzstan, disrailova@oshsu.kg

Azema Oktombekovna Islanova

Student, Osh State University, Kyrgyzstan, islanovaazemka@gmail.com

Abstract

This article examines the features of a healthy lifestyle among 8th and 11th grade students. The relevance of the topic is determined by the increasing rate of illness among adolescents and the impact of academic workload on their health. The aim of the study is a comparative analysis of students' attitudes toward the key components of a healthy lifestyle: physical activity, nutrition, sleep schedule, and psychological well-being. The study involved 314 students from four secondary schools in Osh city; data were collected through anonymous online questionnaires using Google Forms. It was found that 11th grade students, under exam-related stress, more frequently violate their daily routine and eating habits compared to 8th graders. The results can be used to develop health-promoting prevention programs in schools.

Keywords: health promotion, schoolchildren, adolescents, physical activity, nutrition, daily routine, stress