

Секція 1

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Іван Акименко¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. В нинішній ситуації проблема збереження та зміцнення здоров'я нації та кожного українця є надзвичайно актуальною і значущою. В умовах складної соціально-демографічної, епідеміологічної ситуації відбувається погіршення стану здоров'я. За даними досліджень, більше третини громадян взагалі не дбають про своє здоров'я, а серед тих, хто говорить про те, що піклується про нього – дбає пасивно. Цей фактор багато в чому є ключовим для динаміки смертності та захворюваності. Тому необхідний докорінний перегляд тактики та стратегії охорони здоров'я людей та масового розвитку передових технологій оздоровлення. Чи треба казати, що сьогодні, як ніколи, потрібно дбати про здоров'я? Мета дослідження – проаналізувати ставлення до основних компонентів здорового способу життя серед учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження. Для проведення науково-дослідної роботи було обрано метод анкетування, аналізу та порівняння. Була складена анкета з 21 питання, більшості яких був можливий вибір кількох варіантів відповіді. Анкети проводилися серед учнів чотирьох шостих класів комунального закладу «Луцького навчально-виховного комплексу № 9 Луцької міської ради».

Результати дослідження. Під здоров'ям розуміється стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Ми вивчали здоровий спосіб життя серед учнів, тому важливо визначити це поняття. Здоровий спосіб життя (ЗОЖ) – характерні форми та прийоми повсякденної життєдіяльності людини, що посилюють і покращують резервні можливості організму, покривають тим самим результативне виконання соціальних та фахових функцій незалежно від політичних, соціально-психологічних та економічних ситуацій.

Аналізуючи результати анкетування ми виділили три основні блоки питань: соціально-психологічні питання; про шкідливі звички; про здоров'я учнів загалом.

Блок соціально-психологічних питань. Вплив оточення на спосіб життя дітей є незаперечним. Якщо, припустимо, в сім'ї батьки стежать за своїм здоров'ям, то швидше за все і дитина теж серйозно ставиться до свого здоров'я. Проте якщо при цьому в інтернеті чи телебаченні або в колі спілкування людини існує інша думка, то підліток замислиться, і не факт, що він зробить вибір на користь здоров'я. У цих питаннях ми намагалися дізнатися про ставлення учнів до їхнього способу життя і що на нього впливає. Саме те, чим займаються, становить спосіб життя. На запитання «Чим найбільше подобається займатися у вільний час?», лише 27 % учнів шостого класу відповіли, що спортом, що не втішно. Цікаво, що ведення здорового способу життя, тотожне – відсутність шкідливих звичок для 47 % шестикласників. Комфортні психологічні умови (13 %) та профілактика захворювань (13 %) мають дуже низьку частку. Тому з відповідей на ці запитання, в учнів загалом сформоване невірне розуміння ЗОЖ. Ми запитали звідки формуються уявлення учнів про ЗОЖ. Визначено, що шестикласники дізнаються більше про ЗОЖ від батьків (55 %), ніж з інтернет-джерел чи телебачення (37 %). Висока частка засобів масової інформації у формуванні основних понять про спосіб життя викликає побоювання, адже це джерело викликає в нас менше довіри, ніж батьки та вчителі. На запитання «Як Ви ставитеся до ЗОЖ? Чи вважаєте за необхідність дотримуватися ведення ЗОЖ?». Більшість школярів заявляють, що вони в тією чи іншою мірою ведуть такий спосіб життя, однак це не означає, що це насправді. Той факт, що 26 % шестикласників прямо заявляють, що не вважають за

необхідне вести ЗОЖ, викликає занепокоєння. Здоров'я необхідно вміти берегти. Що ж учні роблять для того, щоби зберегти своє здоров'я? Дотримуються режиму дня і повноцінно харчуються 23–25 % учнів шостих класів. Причина криється або в нестачі часу, або в лінощі та байдужості. Які проблеми, на вашу думку, перешкоджають здоровому способу життя? Однозначно на першому місці – лень, як вказує 59 % дітей. Дистанційне навчання лише сприяє збільшенню цих відсотків. На відсутність бажання займатися спортом вказує 41 % опитаних. Отже, учні не ведуть здоровий спосіб життя, тому, що, на нашу думку, вони сформували неправильне уявлення про нього. Наприклад, навіть якщо учні займаються спортом, це означає, що вони ведуть здоровий спосіб життя. Таке сприйняття може бути сформоване стереотипами або недостатньою поінформованістю учнів.

У блоці про шкідливі звички ми запитали «Якими є основні причини куріння, вживання алкоголю чи наркотиків, якщо Ви щось вживали?» Шестикласники відповідали це питання досить неактивно. Алкоголь, токсичні речовини, тютюнопаління, ні разу не пробували – 51 %, 97 % і 78 % відповідно. Основна частка посідає цікавість і «за компанію», тобто вплив оточення на учнів переважає над задоволенням. В принципі, про вплив суспільства на людину сказано чимало, наше дослідження лише підтверджує вже зроблені висновки.

Щодо видів фізичної активності, яким надають перевагу шестикласники: мало радіють ходити пішки – 18,2 %, та активним іграм на повітрі 45 %; більше полюбляють їзду на самокаті, велосипеді – 59 %. Чому школярі займаються спортом? Все досить передбачувано. В основному – 62 % займаються спортом більшою мірою для здоров'я (їм так кажуть батьки); 43 % – бо цікаво; 24 % – за компанію з друзями; 23 % – хочуть мати гарне тіло; 17 % – бо це модно.

Висновки. Поряд з популярною проблемою, з якою зі змінним успіхом бореться уряд (проблема шкідливих звичок серед школярів), є проблеми не менш важливі, але обділені належною увагою, наприклад, неправильне розуміння учнями власне компонентів здорового життя. А правильне розуміння має сформуватися під впливом сім'ї, школи та держави.

Джерела та література

1. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 3–6.
2. Круцевич Т. Ю., Іщенко О. С., Імас Т. В. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. № 2. С. 68–72.
3. Куц О., Кедровський Б., Леонова В. Концептуальні передумови перебудови шкільної системи фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4 (40). С. 15–23.
4. Яковенко А. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Берез. 26. Вип. 33. С. 125–132. doi.org/10.15330/fcult.33.125–132