

АНАЛІЗ ОЦІНЮВАННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ РІЗНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Загоруйко Н. В., Чемерис І. А., Ящук Л. Б.
Черкаський державний технологічний університет
Черкаси, Україна

Здоров'я людини перебуває у взаємозв'язку з багатьма чинниками, такими, як соціальні, природні, біологічні, психологічні, культурні та ін. Доведено, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає спосіб життя. Досліджували поширеність складових здорового способу життя серед старшокласників за допомогою анкетування. Аналіз отриманих відповідей показав, що учні звичайної загальноосвітньої міської, районної та спеціалізованої фізико-математичної школи дещо відрізняються у своєму ставленні до здорового способу життя. Самооцінка власного здоров'я показує, що найгірші показники спостерігаються серед дітей звичайної міської загальноосвітньої школи, де лише 22% опитаних не мають хронічних захворювань, що майже вдвічі гірше в порівнянні з опитаними учнями інших шкіл.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, шкідливі звички, рухова активність, незбалансоване харчування

Здоровье человека взаимосвязано с различными факторами: социальными, природными, биологическими, психологическими, культурными и т.д. Доказано, что приблизительно на 50% здоровье человека определяется его образом жизни. Исследовали распространение среди старшеклассников характеристик, составляющих здоровый образ жизни с помощью анкетирования. Анализ полученных результатов показал, что ученики общеобразовательной городской, районной и специализированной физико-математической школы несколько отличаются в своем отношении к здоровому образу жизни. Самооценка собственного здоровья показывает, что самые худшие результаты наблюдаются среди детей обычной общеобразовательной городской школы, где лишь 22% опрошенных не имеют хронических заболеваний, что почти в два раза хуже в сравнении с опрошенными учениками других школ.

Ключевые слова: здоровый способ жизни, вредные привычки, двигательная активность, несбалансированное питание.

Human health is interconnected to various factors: social, natural, biological, psychological, cultural, etc. It was

proved that approximately 50% of health is determined by his way of life. There were investigated the use of the characteristics that make up a healthy way of life among high school students using a questionnaire. Analysis of the results showed that the students of general municipal, regional and specialized physical and mathematical schools differ in their attitude to a healthy way of life. Self-assessment of their own health shows that the worst rates were among children regular school state school, where only 22% of respondents do not have a chronic disease, which is almost two times less in comparison with students from other schools surveyed.

Key words: a healthy way of life, harmful habits, physical activity, misbalanced nutrition.

Постановка проблеми. Ставлення до здоров'я — це позиція людини, набута в процесі життєвого досвіду під впливом комплексу умов і факторів, що сприяють вирішенню проблем здоров'я чи хвороби. Ця позиція визначає цінність здоров'я в ієрархії базових інтересів і орієнтацій особистості, спрямованості її дій у виборі тих чи інших засобів і способів забезпечення здоров'я через певний стиль (патогенний або валеогенний) сприймання і мислення [1]. Результатом цього тривалого процесу стає, з одного боку, сформована потреба в духовному та психофізичному вдосконаленні, прагнення до здорового способу життя, а з іншого недооцінка та байдужість індивіда до рухової активності або ледачість, надання переваги використанню ліків. Навчання в школі здійснює вплив на структуру та ієрархію цінностей учнів. Визначення усвідомленості учнями-старшокласниками критеріїв, за якими можна оцінити власне здоров'я та відповідність здоровому способу життя, є дуже актуальним в умовах формування пріоритетів серед сучасних випускників шкіл.

Аналіз актуальних досліджень. Здоров'я нації — суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей — її майбутнє, оскільки 75% хвороб у

дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності. В Україні стан здоров'я дітей катастрофічно погіршується, більше 90% випускників шкіл мають різкі відхилення в фізичному розвитку та хронічні хвороби. Здоров'я людини перебуває у

♥ Загоруйко Н. В., Чемерис І. А., Яшук Л. Б., 2013

взаємозв'язку з багатьма чинниками, такими, як соціальні, природні, біологічні, психологічні, культурні та ін. Доведено, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає спосіб життя. Погіршення стану здоров'я дітей зумовлено поширенням серед них шкідливих звичок, недостатньою руховою активністю, незбалансованим харчуванням [2].

Проблема формування здорового способу життя особливої актуалізації набула в другій половині 20 століття як у світі в цілому, так і в Україні. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники [3,4,]. В Україні виховання здорового способу життя молоді стало важливою соціально-економічною та гуманітарною складовою державної політики [6]. Формування здорового способу життя в загальному розумінні потребує: по-перше — вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге — формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє — розробку методик навчання молоді здорового способу життя; по-четверте — упровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте — розробки та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді [7].

У підлітковому та юнацькому віці людина, як правило, не усвідомлює цінності здоров'я, оскільки має запас фізичного здоров'я, пов'язаного саме з молодістю. Але в цей період життя формуються життєві звички людини, у тому числі й шкідливі. Ризик здорового способу життя викликається: вживанням алкоголю, курінням, спробами вживання наркотиків, нездоровим харчуванням, початком статевого життя, інфікуванням ВІЛ, ранньою вагітністю, проявами насильства та жорстокості [1, 8].

Навчання життєвих навичок забезпечує «навчання здоров'я», що означає розвиток умінь знаходити ресурси та можливості для вирішення проблем, які можуть становити небезпеку для здоров'я. Навчання здорового способу життя здійснюється не лише вдома, а і в рамках шкільної програми, де поєднується з іншими видами діяльності поза школою, удома, у місцях проведення вільного часу, різних форм дозвілля. Різноманітна позакласна активність і діяльність у позашкільних закладах сприяє ефективній соціалізації підлітків, розвиває комунікативні навички, розширює світогляд хлопців та дівчат. А це, у свою чергу, впливає на вирішення широкого кола питань формування здорового способу життя [8].

Незважаючи на чисельну інформацію про необхідність підтримання здорового способу життя, серед молоді широко поширені шкідливі звички. Більшість випускників шкіл мають проблеми із фізичним здоров'ям [3,9]. Виникає потреба в дослідженнях, що допомогли б визначити реальність уживання складових здорового способу життя в житті підлітків, обумовлених їх перебуванням у школі, можливостями харчування протягом доби та фізичною активністю під час навчання. Учні старших класів витрачають приблизно 80% свого часу саме на навчання в школі або на підготовку до школи.

Метою статті є: дослідження поширеності складових здорового способу життя серед старшокласників за допомогою анкетування. Анкета мала 4 блоки запитань, сформованих за темами: харчування, фізичне навантаження, самопочуття та навчання. Для опитування було обрано по 50 школярів старших класів загальноосвітніх шкіл, що розрізнялися за місцем розташування та спеціалізованістю підготовки учнів. Анкетування проводили в Шполянській районній школі №2 серед учнів спортивного класу, в

Черкаському фізико-математичному ліцеї та загальноосвітній міській школі №34 м. Черкаси.

Фізичний стан учнів досліджували за двома показниками. Кров'яний тиск є одним з основних показників стану серцево-судинної системи. В учнів старших класів досліджуваних шкіл вимірювався артеріальний тиск у стані спокою. Одним із шкідливих наслідків обмеження рухової активності (гіподинамії) є зайва вага організму дитини, що може спричинити розвиток різних захворювань. Існує декілька різних методик визначення нормальної ваги тіла. Найбільш поширеною є розрахунок індексу маси тіла, або індексу Кетле. Було обраховано вагу тіла за цим показником у 150 учнів-старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Аналіз отриманих відповідей показав, що учні звичайної міської, районної та спеціалізованої фізико-математичної школи дещо відрізняються за способом життя. У таблиці 1 відображено результати відповідей на питання анкети щодо харчування.

Таблиця 1. Результати опитування старшокласників стосовно особливостей їх харчування.

Питання анкети	Кількість відповідей старшокласників на питання анкети у %		
	Загальноосвітня міська школа №34	Шполянська районна школа	Фізико-математичний ліцей
Чи є сніданок в Вашому харчуванні обов'язковим?			
Так	68,3	64,5	90,5
Ні	31,7	35,5	9,5
Скільки разів на день Ви їсте?			
1-2	9,8	12,9	5,6
3	48,8	64,5	62,4
4	36,6	22,6	24,5
5 і більше	4,8	-	7,5
Як часто на тиждень Ви вживаєте шкідливу їжу?			
Щоденно	21,9	6,5	11,3
Інколи	65,9	87,0	64,0
Не вживаю взагалі	12,2	6,5	24,7
Чи користуєтесь Ви жуйкою?			
Щоденно	24,4	6,5	20,7
Інколи	63,4	87,1	51,0
Не вживаю	12,2	16,0	28,3
Чи вживаєте Ви вітаміни у зимово-весняний період?			
Так	63,4	90,3	81,0
Ні	36,6	9,7	19,0

За гігієнічними вимогами для правильного харчування важливим є обов'язковий сніданок, кратність прийомів 3-4 рази на день. За цими критеріями найбільше гігієнічним вимогам відповідає харчування учнів фізико-математичного ліцею. Результати опитування учнів інших досліджуваних шкіл несуттєво відрізняються і в цілому також відповідають гігієнічним вимогам.

Для здорового харчування важливим є збалансованість органічного складу їжі, а також уживання шкідливої їжі. Під час опитування школярі часто задавали питання стосовно шкідливості їжі. З метою полегшення відповідей учням поняття шкідливої їжі було спрощено до фаст-фуду та солодких безалкогольних напоїв, які, головним чином продаються в шкільних їдальнях. Шкідливою звичкою для травлення є також постійне вживання жуйки, оскільки провокує безперервне виділення шлункового соку і розвиток гастриту. Виявилось, що більшість дітей споживають подібну їжу та використовують

жуйку інколи. Серед тих, хто повністю відмовився від цих звичок, найбільший відсоток складають учні фізико-математичного ліцею. Серед учнів загальноосвітньої міської школи № 34 щоденно вживає подібну їжу та використовує жуйку кожний п'ятий. Серед них також найменший відсоток дітей, які вживають узимку вітаміни.

Оцінка ступеня фізичного навантаження школярів проводилася за питаннями, що стосувались загальних фізичних навантажень, важливих для підтримання здоров'я, і не стосувались спеціалізованої спортивної підготовки (таблиця 2).

Таблиця 2. Порівняльний аналіз результатів опитування старшокласників відносно фізичного навантаження.

Питання анкети	Кількість відповідей старшокласників на питання анкети, %		
	Загальноосвітня міська школа № 34	Шполянська районна школа	Фізико-математичний ліцей
Чи робите Ви гімнастику ?			
Щоденно	12,2	34,5	34,0
Інколи	41,5	46,2	41,5
Тільки на уроках фізкультури	46,3	19,3	24,5
Як довго Ви перебуваєте на відкритому повітрі?			
Щоденно, не менше 2-х годин	61,0	80,6	56,6
Приблизно годину	29,3	12,9	39,6
Приблизно 30 хвилин (дорога до школи)	9,7	6,5	3,8
Чи займаєтесь Ви у спортивних секціях?			
З раннього дитинства	26,8	16,0	51,0
Почав у цьому році	14,6	22,6	24,5
Ні	58,6	61,4	24,5
Чи втомлюєтесь на уроках фізкультури?			
Так	8,7	3,2	0
Ні	31,3	58,0	66,0
Інколи	60,0	38,8	34,0
Як часто Ви фізично працюєте вдома?			
Тільки влітку	39,0	19,3	15,1
Щоденно	41,5	77,5	64,2
Не працюю	19,5	3,2	20,7

Аналіз відповідей за блоком питань стосовно фізичного навантаження показав, що в цих питаннях відрізняються діти сільських шкіл: серед них щоденно гімнастику робить 34,5% учнів, 45,2% — робить інколи, а 19,3% — тільки на уроках фізкультури. Учні сільських шкіл вигідно відрізняє те, що вони (їх переважна більшість — 80,6%) перебувають на відкритому повітрі щоденно, не менше 2-х годин та щоденно фізично працюють удома (77,5%). У звичайній міській школі ми отримали такі результати: щоденно гімнастику робить 12,2% учнів, 41,5% — робить інколи, а 46,3% — тільки на уроках фізкультури. Міські школярі, які навчаються у звичайній школі, менше в порівнянні з сільськими (61%) перебувають на відкритому повітрі щоденно, не менше 2-х годин та значно менше щоденно фізично працюють удома (41,5%). На уроках фізкультури вдвічі менше учнів не втомлюються в порівнянні із сільськими дітьми. Діти фізико-математичного ліцею посідають друге місце після дітей районної школи. За цим блоком питань анкети можна зробити висновок, що умови проживання суттєво впливають на

фізичне навантаження та перебування на свіжому повітрі підлітків: у цьому відношенні діти районного центру знаходяться в більш вигідному становищі.

Навчання у фізико-математичному ліцеї проводиться за спеціальними навчальними програмами, що передбачають поглиблене вивчення окремих предметів: математики, фізики, англійської мови. Учні ліцею більш завантажені навчальною роботою, серед них більший відсоток дітей, що беруть участь у міських, обласних та загальноукраїнських олімпіадах, значна кількість старшокласників під керівництвом викладачів Черкаських ВУЗів виконує дослідницькі роботи. Порівняльний аналіз рівня навчальної завантаженості серед дев'ятикласників різних шкіл відображено в таблиці 3.

Таблиця 3. Оцінка навчального завантаження школярів старших класів досліджуваних шкіл.

Питання анкети	Кількість відповідей старшокласників на питання анкети, %		
	Загальноосвітня міська школа №34	Шполянська районна школа	Фізико-математичний ліцей
Скільки часу Ви проводите за комп'ютером ?			
1 година	4,9	29,0	24,5
більше 1-єї години	12,2	42,0	60,4
менше 1-єї години	82,9	29,0	15,1
Скільки часу у Вас займає виконання домашнього завдання?			
1 годину	46,3	25,5	35,8
2 години	17,1	51,6	15,1
3 години і більше	36,6	22,9	49,1
Чи відвідуєте Ви додаткові або факультативні заняття?			
так	63,4	22,5	68,0
ні	19,5	61,3	18,7
інколи	17,1	16,2	13,3
Чи залишається у Вас вільний час після домашніх завдань?			
так	80,2	74,2	47,2
ні	15,0	3,3	15,1
інколи	4,8	22,5	37,7
Чи відчуваєте Ви втому в кінці навчального тижня?			
так	34,0	29,0	52,9
ні	34,0	22,9	18,7
інколи	32,0	48,1	28,4

Результати анкетування показують, що діти спеціалізованої школи витрачають більше часу на підготовку домашнього завдання, у них залишається менше вільного часу та у кінці тижня більша половина з них відчуває втому. Також 60% проводять за комп'ютером більше 1 години.

Самооцінка власного здоров'я показує, що найгірші показники серед дітей звичайної міської загальноосвітньої школи, де лише 22% опитаних не мають хронічних захворювань, що майже вдвічі гірше в порівнянні з іншими опитаними класами. Протягом року найменше на простудні захворювання хворіє сільських дітей, що свідчить про краще загартовування та стійкішу імунну систему.

Визначення фізичного стану серед школярів різних шкіл усього лише за двома показниками виявило суттєві відмінності залежно від місця проживання, фізичного та навчального навантаження. Порівняльний аналіз показників артеріального кров'яного тиску серед дев'ятикласників різних загальноосвітніх шкіл наведено в таблиці 4.

Таблиця 4. Порівняльний аналіз показників артеріального кров'яного тиску серед дев'ятикласників різних загальноосвітніх шкіл.

Фізіологічний стан організму за показниками артеріального	Частка (у %) школярів із різними відхиленнями артеріального тиску від норми
---	---

тиску	Міська школа № 34	Районна школа	Фізико- математичний ліцей
Нижче норми	93,7	2,8	74,3
Нормальний артеріальний тиск	6,3	97,2	24
Вище норми	-	-	1,7

Отримані результати свідчать про виражену тенденцію міських дітей до гіпотонії. Це може бути викликано різними чинниками. Серед головних можна виділити особливості пубертатного періоду, який пов'язаний із нерівномірністю росту різних органів і систем органів. До важливих чинників впливу на фізичний розвиток школярів можна віднести й особливості способу життя міських школярів, що переважно більшість часу проводять у закритих приміщеннях із сталим мікрокліматом, багато часу приділяють роботі та розвагам за комп'ютером. Використання в побутовому житті старшокласників комп'ютерів, мобільних телефонів, перебування тривалий час із працюючими електричними приладами сприяє додатковому електромагнітному опроміненню на дитячий організм, що також може спровокувати вегето-судинну дистонію. За медичними даними, більше 70% городян мають вегето-судинну дистонію, та пов'язанні з нею проблеми із серцево-судинною системою та кров'яним тиском. Отже, саме в школі формується такий спосіб життя, що в подальшому провокує визначені відхилення у здоров'ї.

Індекс Кетле дозволяє проаналізувати стан фізичного розвитку старшокласників і визначити гармонійність цього розвитку за вагою тіла. Вона може визначатися багатьма факторами, серед яких важливе місце посідають умови та спосіб життя. Порівняльний аналіз ваги тіла за індексом Кетле серед учнів різних шкіл наведено в таблиці 6.

Найгірші результати відносно норми отримані за результатами обстежень школярів у звичайній міській школі, найкращі — у фізико-математичному ліцеї. У районній школі найменший відсоток дітей з надлишком ваги тіла.

Таблиця 6. Порівняльний аналіз відхилень у вазі тіла за індексом Кетле серед дев'ятикласників різних загальноосвітніх шкіл.

Стан організму за індексом Кетле	Частка (у %) школярів із різними відхиленнями артеріального тиску від норми		
	Міська школа №34	Районна школа	Фізико- математичний ліцей
Анорексія	29,2	28,2	13,1
Дефіцит ваги тіла	30,8	25,6	19,7
Нормальна вага тіла	27,7	38,5	54,1
Надлишок ваги тіла	12,3	7,7	13,1

Цікаво, що усне опитування старшокласників показало, що майже дві третини підлітків впевнені у нормальній вазі тіла, водночас, як розрахунки показують, що лише менше 30 % дітей мають нормальну вагу.

За даними Державної медичної статистики, в Україні залишається високою і зростає серед молоді поширюваність усіх захворювань — в одного підлітка реєструється одразу кілька хвороб. Перше місце посідають захворювання органів дихання. У структурі підліткових хвороб є певні відмінності — у юнаків перше місце посідають хвороби кістково-м'язової системи, у дівчат найчастіше фіксується сечостатева патологія (за рахунок зростання запальних захворювань нирок і розладів менструальної функції) [11].

Аналіз медичних карток старшокласників виявив, що приблизно третину всіх досліджуваних учнів складають діти, які відносяться до спеціальної групи. Вони мають значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не

перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче середнього [8]. Привертає увагу кількість дітей із хронічними хворобами травної системи та з порушенням зору.

Висновки і перспективи подальших досліджень

Таким чином, можна сказати, що за результатами опитування найкращі показники у ставленні до свого здоров'я мають учні районної школи. Але для того, щоб визначити, наскільки це усвідомлений вибір здорового способу життя, чи, можливо, наслідки умов проживання, що обумовлюють більше фізичне навантаження та перебування на відкритому повітрі, а відповідно, і загартовування, необхідно провести додаткові дослідження. Найгірші результати стосовно ставлення до свого здоров'я спостерігаються серед учнів звичайної міської школи, серед яких виявлено найбільший відсоток дітей із хронічними хворобами. Учні спеціалізованого фізико-математичного ліцею мають найбільше навчальне навантаження, що призводить до того, що більше третини дітей наприкінці навчального року виснажені, серед них спостерігається найменший відсоток дітей, що мають вільний час від занять.

У цьому віці на стан здоров'я школярів значний вплив має також увага батьків та ставлення в сім'ї до здоров'я. Оскільки в цьому віці старшокласники переважно більшість часу перебувають у школі, то навіть спосіб їх життя визначається в значній мірі навчальним навантаженням. Найважливішими чинниками зниження здоров'я та адаптаційного резерву підлітків є негативні складові способу їхнього життя, а саме: незадовільна рухова активність, нераціональний розподіл вільного часу, тривале сидіння за комп'ютером, перед телевізором, а також захоплення мобільним телефоном.

Подальших досліджень потребує вивчення усвідомлення старшокласниками необхідності формування здорового способу життя та навичок здорового харчування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти. Частина I. за ред. В. І. Бобрицької. — Полтава, 2001. — 146 с.
2. Здоровье для всех // Материалы ВОЗ при ООН, 1995.
3. Калиниченко І. О. Стан здоров'я одинадятикласників при різних умовах навчання / І. О. Калиниченко, О. О. Єжова // Гигиена населенных мест. — 2000. — Вып. 37. — С. 492–494.
4. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. — К., УІСД, 2000. — 207 с.
5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. Запоріж. держ. ун-т. — Запоріжжя, 1999. — 308 с.
6. Постанова Верховної Ради України. Про становище молоді в Україні. Молодь за здоровий спосіб життя. // Відомості Верховної Ради України. — 2011. — №24. — с. 173.
7. Валеологические аспекты диагностики здоровья / под ред. М. С. Гончаренко. — Харьков, 2000, 197 с.
8. Никифоров Г. С. Самооценка физического, психического и социального здоровья / Г. С. Никифоров // Практикум по психологии здоровья. — М., 2005. — С. 32–42.
9. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. — 1985. — №. — С. 55–58.