

3. Скориніна Г.В. Юний турист / Г.В. Скориніна // Шкільне виховання. – К., 1999. – № 6. – С. 61-64.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
5. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 445 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

УДК 613.955:711.3

СТАН СФОРМОВАНOSTI КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ШКОЛЯРІВ 5-6 КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Хахуля В.М., аспірант

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто стан сформованості культури здоров'я сільських школярів Сумської області. Використано дані анкетного опитування 216 респондентів. Визначено ставлення і мотивацію сільських школярів до культури здоров'я.

Ключові слова: сільські школярі, культура здоров'я, сформованість.

Хахуля В.Н. СОСТОЯНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ 5–6 КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ / Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко, Украина.

В статье рассмотрено состояние сформированности культуры здоровья сельских школьников Сумской области. Использованы данные анкетного опроса 216 респондентов. Определены отношение и мотивация сельских школьников к культуре здоровья.

Ключевые слова: сельские школьники, культура здоровья, сформированность.

Hahulya V. M. CONDITION OF FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH IN PUPILS OF 5–6 CLASSES COUNTRYSIDE / Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko, Ukraine.

In the article the state of formation of a culture of health of rural pupils of Sumy region is considered. Used data from survey by questionnaire of 216 respondents. Determined the attitude and motivation of rural pupils to the culture of health.

Key words: rural schoolchildren, health culture, formation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Ситуація, що склалася в Україні, характеризується демографічною кризою, яка пов'язана не тільки з низькою народжуваністю і високою смертністю населення, а й з його невмінням звертати увагу на рівень свого здоров'я і дбати про нього, а також низьким рівнем здорового способу життя, однією з причин якого є низька культура здоров'я.

Культура здоров'я як система здорових форм життєдіяльності розвивається в сучасних умовах, зазнаючи негативного впливу низки чинників, а саме: зменшення рухової активності; зростання інформатизації, невротизації життєдіяльності людини; нераціональне харчування; погіршення екологічних умов, посилення впливу техногенних ризиків; погіршення рівня та якості життя, збільшення обсягу робочого часу та зменшення часу для рекреації; зростання захворюваності через низький рівень медичного обслуговування; комерціалізація всіх сфер підтримки та захисту здоров'я, що зумовлює обмежений доступ численних груп населення до медичних, спортивно-оздоровчих і рекреаційних послуг; поширення адиктивних форм поведінки – алкоголізму, паління, наркоманії, схильності до азартних ігор, залежності від телевізора, комп'ютера, Інтернету тощо [8].

Тому немає нічого важливішого для школи, ніж формування в школярів потреби у збереженні свого здоров'я і здоров'я оточуючих, прагнення вести здоровий спосіб життя. Сьогодні школа покликана не лише зберегти здоров'я дитини, але й уселити в неї впевненість, навчити її постійно працювати над своїм удосконаленням [2; 7]. У зв'язку з цим виникла суперечність між потребами суспільства і самої особистості у формуванні здоров'я і здорового способу життя та недостатньою орієнтованістю освітнього процесу школи на формування культури здоров'я учнів.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У сучасних умовах проводяться ґрунтовні дослідження покращання системи фізичної культури в навчальних закладах. Так, пропонується вдосконалювати методи і форми проведення уроків та позакласних заходів, покращувати програмно-нормативне забезпечення, збільшувати рухову активність школярів, формувати здоровий спосіб життя, удосконалювати систему оцінювання (І. Бакіко, 2007; Л. Волков, 2008; В. Добринський, 2000; М. Дутчак, 1999; Н. Москаленко, 2009).

Однак, незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці [1; 6] одностайні в тому, що для покращання здоров'я учнів необхідно підвищити рівень їхньої культури.

Відповідно до досліджень (В. Бальсевич, М. Віленський, Є. Литвинов, Л. Лубишева, В. Лях, А. Матвеев, В. Сонькин та ін.) провідними серед причин, що несприятливо впливають на стан здоров'я дітей, є: неправильний спосіб життя, що проявляється в гіподинамії, надмірному навчальному навантаженні, неправильному харчуванні, а також відсутність знань про здоров'я та здоровий спосіб життя в учнів, педагогів та батьків, відсутність системності у процесі формування культури здоров'я.

Проблемі здоров'я присвячені праці філософів і культурологів (В. Казначеева, В. Климової, В. Скуміна, Є. Спіріна, І. Фролова та ін.), психологів (В. Блом, В. Леві, А. Маслоу та ін.), медиків (М. Амосова, Г. Апанасенка, Т. Бойченко, В. Войтенка, М. Гончаренко, І. Муравова), сучасних педагогів (С. Васильєва, С. Волкової, Г. Долинського, О. Дубогай, С. Кириленко, В. Оржеховської та ін.), валеологів (Ю. Андрєва, І. Брехмана, Є. Буліч, В. Зайцева, В. Калбанова, В. Лободіна, Г. Малахова).

Проблеми культури здоров'я особистості розглядаються в дисертаційних дослідженнях, присвячених формуванню культури здоров'я учнівської молоді (А. Басте, В. Горашук, Г. Карпанова, С. Кириленко, М. Мариніна, Ю. Мельник, Є. Бациніна та ін.).

Аналіз філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної, культурологічної, медичної та валеологічної літератури дає підстави стверджувати, що в межах зазначеної проблеми не досліджено належним чином педагогічну систему формування культури здоров'я сільських школярів, її методологічне, теоретичне обґрунтування та практичне забезпечення.

Отже, особливого значення набуває завдання формування культури здоров'я сільського підростаючого покоління, під час вирішення якого виховується усвідомлене, раціонально-ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я народу.

Зважаючи на актуальність проблеми, **мета** роботи полягає у виявленні стану сформованості культури здоров'я сільських школярів. Для досягнення мети визначено такі **завдання**: розробити анкету щодо питання сформованості культури здоров'я сільських школярів; провести анкетування сільських школярів; здійснити обробку анкет; узагальнити результати анкетування.

У процесі вирішення поставлених завдань було використано такі **методи** педагогічного дослідження: аналіз науково-методичної літератури, діагностичні методи (анкетування, бесіди), математична статистика.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення завдань дослідження було визначено контингент сільських школярів 5-6 класів Сумської області.

З метою визначення стану сформованості культури здоров'я сільських школярів було розроблено анкету, яка складалася з 35 запитань. Запитання мали кілька варіантів відповідей, на деякі запитання можна було давати кілька відповідей. У проведеному дослідженні взяло участь 216 сільських школярів.

Культура здоров'я школяра становить єдність хисту, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань і навичок поведінки. Вона виражається в наявності та ступені розвитку задатків і хисту бути здоровим, у змісті настанов на оздоровчу діяльність, у системі та глибині валеологічних знань, які виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями, в наявності високого рівня духовності, що дозволяє орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми гуманістичних ціннісних орієнтацій сприймання навколишнього світу, в оздоровленні себе та оточуючих [3; 4].

Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми виділили такі компоненти рівня сформованості культури здоров'я школярів, які доповнюють один одного та становлять єдине ціле.

Когнітивний компонент культури здоров'я полягає в поінформованості з питань охорони та вдосконалення здоров'я, визначеному наборі знань, умінь і навичок, необхідних для створення індивідуальної системи здорового способу життя. Він створює основу для технологічної готовності школяра до здійснення здорового способу життя, забезпечує здатність планувати заходи щодо оздоровлення способу життя та оцінювати їх

ефективність. Складовими когнітивного компонента є не тільки об'єктивна інформація про здоров'язбереження, а й суб'єктивне розуміння природи здоров'я і чинників, що впливають на нього.

На запитання анкети «Яке місце на сьогодні займає здоров'я в системі Ваших цінностей?» 68 % школярів відповіли «головне», 22 % – «на одному рівні з іншими цінностями», 10,5 % – узагалі «не задумувалися». Отже, переважна більшість школярів все ж таки розуміють, що найвища цінність – це здоров'я людини, саме від нього залежить благополучне життя та реалізація індивідом творчого потенціалу.

Збалансоване та регулярне харчування відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я людини. Відповідаючи на запитання «Скільки разів на день необхідно вживати їжу?», 35% респондентів зазначали 3–4 рази, 55 % – 1–2 рази і для 10 % це не має значення. Згідно з результатами дослідження, більшість опитаних не володіють інформацією про режим харчування, що свідчить про недостатнє поінформованість школярів з цього питання. Деякі питання анкети стосувалися вивчення поінформованості сільських школярів про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я. Так, на запитання «Чи вживання алкоголю негативно впливає на молодий організм?» 66,4% сільських підлітків відповіли «так», 24,6 % – «не знаю» і для 10 % це «не має значення».

Наступним запитанням анкети було: «В яку пору року краще проводити загартування організму?». 35,7 % респондентів відповіли «влітку», 56,3 % – «не знаю» і для 8 % – «не має значення». У більшості випадків школярі мають часткові знання про проведення загартувальних заходів, дещо менша кількість нічого не знає про це і тільки незначна кількість знає, в яку пору року найкраще проводити загартувальні процедури.

На запитання «Що, на Ваш погляд, необхідно для ведення здорового способу життя?» одержали такі результати: 42 % обрали наявність відповідних знань, 8 % – приміщення та обладнання, 12 % – відповідна література, 20 % – спеціальна програма у школі, 6 % – відповідні фахівці, 4 % – спеціальна програма за місцем проживання, 64 % – бажання, 46 % – сила волі.

Більшість опитаних сільських школярів хотіли б отримувати інформацію про здоров'я та здоровий спосіб життя з газет і журналів (32 %), 34 % – з телепередач, 52 % – на уроках у школі, 20 % – з лекцій і бесід, 38 % – з розмов з батьками, 2 % – ні в якому вигляді.

Для нас цікавими були відповіді дітей на запитання «Хто, на Вашу думку, повинен допомагати вести здоровий спосіб життя?». Найбільше віддали перевагу вчителям фізичної культури (32,5 %), учителям – 2 %, лікарям – 28 %, батькам або іншим родичам – 26 %, «я сам» – 22,7 %, друзям – 6 %. Результати опитування свідчать про те, що діти неповністю розуміють відповідальність за своє здоров'я та ведення здорового способу життя.

Мотиваційний компонент включає: розуміння школярем здоров'я (у всій повноті) як найвищої цінності; вироблення світоглядних позицій відповідно до кращих ідеалів, набутих людством; свідоме прагнення до повноцінного щасливого життя; спрямованість особистості школяра на формування культури здоров'я; бажання бути творцем свого сучасного і майбутнього; прагнення до постійного вдосконалення, а також зростання в духовному, соціальному, психічному і фізичному планах.

Тому в анкеті були запитання, за допомогою яких визначали мотивацію сільських школярів до здоров'я та здорового способу життя, знання і вміння зміцнювати і дбати про власне здоров'я. Під час оцінки зазначеного компонента про наявність бажання отримувати більше інформації про здоров'я і здоровий спосіб життя були одержані такі результати: більшість сільських школярів указала на наявність бажання отримувати більше інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя (68 %), 15 % респондентів відзначили відсутність бажання і лише 17% не впевнені в такому бажанні.

Наступним показником була частота вживання їжі протягом дня. На запитання «Як часто Ви харчуєтеся протягом дня?» учні вказали, що вживають їжу 1–2 рази на день (21 %), харчуються 3–4 рази на день (66 %), узагалі не стежать за режимом харчування (13 %).

Для поліпшення власного здоров'я 26,4 % сільських школярів використовують прогулянки, 16 % – віддали перевагу загартуванню, 24,7 % – фізичним вправам, 5 % опитаних застосовують ліки для поліпшення здоров'я, 6 % – дієтичне харчування, 8 % – узагалі не використовують жодних засобів.

Більшість опитаних школярів оцінюють своє здоров'я, виходячи з власного самопочуття (64 %), з висновків лікарів (25,8 %), з результатів різних тестів (10,2 %).

Для нас було важливо дізнатися від школярів, чи потрібні їм спеціальні знання і вміння для збереження свого здоров'я. 70 % відповіли «так», 24,4 % – «ні» і 5,7 % – «не визначилися». Більшість опитаних розуміють, що їм необхідні спеціальні знання і вміння для збереження власного здоров'я.

Поведінковий компонент – це досвід особистої життєдіяльності щодо формування здорового способу життя, готовність протистояти негативним впливам, а також уміння приймати і надавати соціальну підтримку з питань збереження здоров'я.

Тому кілька запитань анкети були присвячені цьому компоненту. Переважна більшість опитаних (85 %) правильно визначає складові культури здоров'я: активний спосіб життя, відмова від шкідливих звичок, правильно організований відпочинок, раціональне харчування, позитивне ставлення до життя, екологічно чисте середовище. Однак на запитання «Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим?» ми одержали такі результати: «стверджувальну відповідь» дали 45,4 %, «заперечну» – 9,9 %, «важко сказати» – 42,5 %, «не визначилися» – 3,3 %. Отже, сільські школярі здебільшого розуміють, але не дотримуються вищевказаних принципів у своєму житті.

Доцільно проаналізувати обставини, за яких формуються навички безпечної поведінки в ситуаціях, пов'язаних зі шкідливими звичками. На думку опитаних, ця якість значною мірою формується в колі сім'ї (45,8 %), у школі (35,5 %), у суспільстві (10,4 %), не визначилися 5 %. Таким чином, у школі, де сільські діти перебувають більшу частину часу, недостатньо приділяється уваги вихованню в них негативного ставлення до шкідливих звичок.

Важливим показником поведінкового компонента є частота конфліктних ситуацій. Більшість дітей (53,5 %) не завжди намагається уникати конфліктних ситуацій, 47,4 % – завжди намагаються уникати конфліктних ситуацій, незначна кількість опитаних (5 %) узагалі не намагається уникати конфліктних ситуацій. Отже, можна говорити про те, що не всі діти добре розуміють, що поведінка людини є невід'ємною частиною її культури здоров'я.

У наш час спостерігаються випадки суїциду серед дітей. Для нас важливо було дізнатися про їх ставлення до життя в цей момент. Одержані результати опитування засвідчили, що більшість школярів відчують себе щасливими (79,9 %), 15,8 % – відчують себе самотніми, 5 % – не впевнені в собі. Тому під час педагогічного процесу слід зосереджувати увагу на формуванні в дітей психічного, соціального, духовного і фізичного здоров'я.

Решта запитань анкети і теми бесід із сільськими школярами були спрямовані на визначення стану сформованості культури здоров'я. Їх результати будуть викладені в наступних публікаціях.

ВИСНОВКИ

Таким чином, результати дослідження дозволили визначити стан сформованості культури здоров'я сільських школярів 5-6 класів Сумської області за такими компонентами: когнітивний, мотиваційний та поведінковий.

Аналіз стану культури здоров'я в сільських умовах навчання засвідчив, що більшість дітей не мають достатніх знань щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я особистості, практичного застосування оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення рівня культури здоров'я, та оздоровчих засобів і мотивації до розуміння власного здоров'я як цінності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в розробці критеріїв і визначенні рівнів сформованості культури здоров'я сільських школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Валеология против депопуляции. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К., 2005. – С. 13–21.
2. Бароненко В. А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья / В. А. Бароненко // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 74–77.
3. Блинова О. С. Психологічна стійкість у розумінні психічного здоров'я, культура здоров'я як предмет освіти / О. С. Блинова – Херсон : Персей, 2004. – С. 12–13.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
5. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1991. – 246 с.
6. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горашук. – Х., 2004. – 39 с.
7. Калайда Д. Ю. Модель формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах шкільної освіти / Д. Ю. Калайда // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2010. – Вип. 3. Фізичне виховання, спорт і здоров'я. – С. 166–172.
8. Карпенко Г. В. Валеологічна культура молоді та її потенціал : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соц. наук : спец. 22.00.04 «Соціальні та галузеві соціології» / Г. В. Карпенко. – Запоріжжя, 2011. – 24 с.