

*(25.6 % of the boys and 68.3 % of the girls) had a sufficient development of small motility by the indices of kinetic tremor; only 22.5 % of the children – by the indices of motometric test.*

*Among the girls the part of them with high motivational readiness higher both at the beginning and at the end of the year. Especially it touches the beginning of the year, when this difference presents 20%. Additionally there were undertaken studies of dynamics that definitely characterizes functional readiness of hand of children to the letter that testifies to the degree of the development of the psychomotor sphere of a child.*

*The analysis of the results on determination of school maturity of children taking into account three indexes showed that a percent of children functionally unready to school at the beginning of the school year was high enough in all three gardens.*

*The problem of «school maturity», as readiness of organism of six-year-old child to the systematic studies, extraordinarily grew in the period of reformation of the system of education in Ukraine, and presently outgrew in a medical and pedagogical problem. The protracted educational loading, decline of motive activity, considerable static loading, new duties is all considerable difficulties for a 6-year-old child, that for many children result in «school stress». For children that is not ready to the systematic studies, the period of adaptation is heavier and longer, adaptation passes to school, various difficulties of studies (and not only in A-one but also in further studies) show up more often, and exactly there are violations of health.*

**Key words:** *hygienic study, school maturity, pre-school age children, motivational readiness, violations of health.*

УДК613.74-79:95

**Ю. Л. Дяченко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ДО ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО АСПЕКТУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

*У статті зазначено, що погіршення стану здоров'я сучасного підростаючого покоління є наслідком несформованості стійкої мотивації до дотримання здорового способу життя. З'ясовано, що в підлітковому віці на фоні статевого дозрівання організм дітей найбільш вразливий до дії негативних факторів, що у свою чергу може бути загрозою для подальшого їх розвитку. Досліджено негативні неконтрольовані чинники способу життя сучасних підлітків поза школою. Вищезазначений факт вказує на необхідність проведення на даному етапі санаторно-просвітницької роботи з популяризацією здорового способу життя серед дітей, їх батьків і педагогічного колективу.*

**Ключові слова:** *здоров'я, здоровий спосіб життя, режим, життєдіяльність, шкідливі звички, підлітки.*

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що головною проблемою сьогодення є формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Тому в Державній програмі «Освіта України XXI століття» одним з актуальних завдань було оптимізація стану здоров'я дітей і молоді [1, 2].

За даними Всесвітньої організації здоров'я соціальні чинники займають перше місце. Особливе значення серед них надається ризикам способу життя, що згідно сучасним даним визначають 50–55% рівня здоров'я [2].

**Аналіз актуальних досліджень.** Однією з пріоритетних стратегій держави з питань здоров'я є формування здорового способу життя учнівської молоді (підвищення обсягу рухової активності, дотримання режиму дня, вживання якісних продуктів харчування, питної води, попередження або відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю, наркотиків тощо) [3, 5].

Проведені в останні роки дослідження свідчать про те, що однією з основних причин зниження стану здоров'я сучасних дітей є несформованість стійкої мотивації до здорового способу життя в підростаючого покоління [6].

Загальновідомо, що забезпечення здоров'я людини відбувається на біологічному (фізіологічному), психологічному й соціальному рівнях шляхом двох механізмів – збереження здоров'я та підвищення його функціональних резервів [7].

В Україні впроваджено комплекс заходів, спрямованих на підвищення якості життя дитячого населення й поліпшення стану здоров'я. Їх реалізація відбувалася за допомогою міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2012 роки, що включала заходи державної політики щодо охорони здоров'я і передбачала моніторинг якості життя підростаючого покоління [4].

**Метою статті** було дослідити спосіб життя сучасних підлітків і виявити чинники, що формують здоровий спосіб життя.

У ході дослідження проведено оцінку та аналіз особливостей життєдіяльності сучасних підлітків. Дослідження проводилися методом анонімного анкетування 335 учнів, серед них 171 учень гімназійних класів і 164 підлітки – учні загальноосвітніх шкіл. Під час аналізу враховувалися відповіді за статтю.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті проведеного опитування встановлено, що 69,7% підлітків у вільний від навчання час віддають перевагу пасивним видам відпочинку, таким як перегляд телевізійних програм і комп'ютерні ігри. При чому, як було встановлено в ході дослідження, юнаки становили переважну більшість (94,7%). Активною допомогою по домашньому господарству в цілому зайняті лише близько 4,6% підлітків, не залежно від типу навчального закладу.

Аналіз результатів дослідження дозволив розподілити підлітків шкіл за дотриманням режимних елементів життєдіяльності. У цілому 56,2% підлітків-гімназистів перебувають на свіжому повітрі щодня 2,5–3 години, серед них 73,3% дівчат і 47,5% юнаків ( $p < 0,05$ ). Учні загальноосвітніх шкіл перебували на свіжому повітрі близько 3 годин, але юнаки частіше, ніж дівчата (71,4% та 58,9% відповідно,  $p < 0,05$ ). Тривалість сну в 51,1% підлітків становить 7–8 годин, не залежно від статі та типу навчального закладу, що відповідає віковим фізіологічним нормам і гігієнічним вимогам.

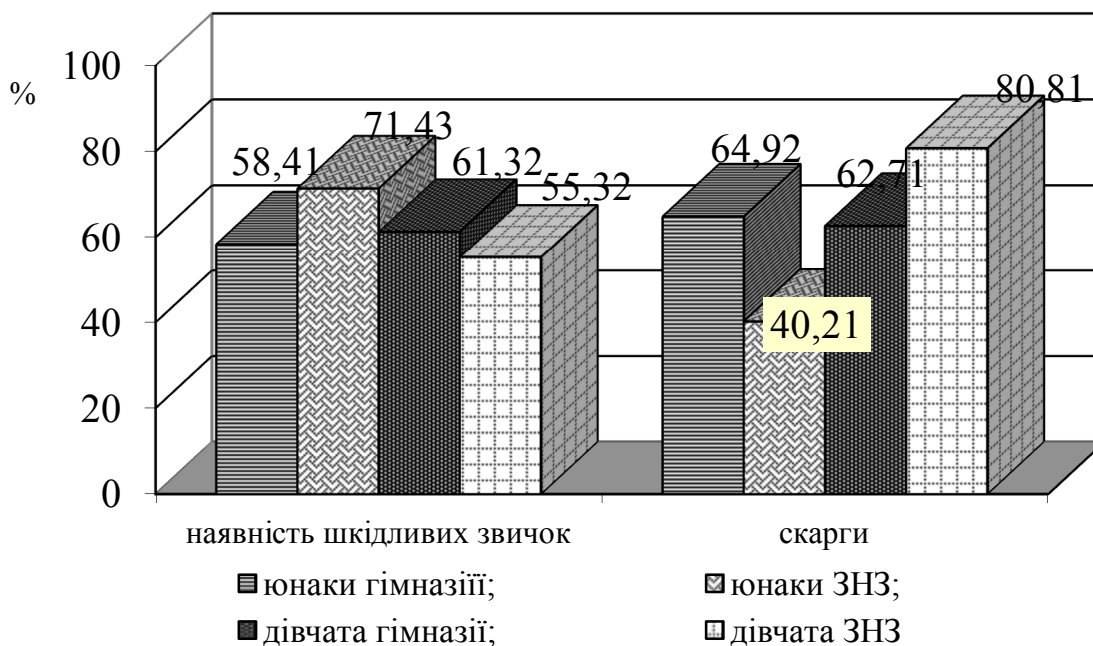
За даними попередніх досліджень поширеність хвороб системи травлення посідає третє місце, серед усіх визначених нозологічних форм [2]. Тому доцільним було дослідити та проаналізувати режим харчування підлітків. Як було встановлено в ході дослідження, у цілому харчування підлітків знаходиться на належному рівні, з них близько 84,4% мають раціональну кількість прийомів їжі. Групу ризику становлять дівчата-підлітки, що навчаються в гімназії, оскільки тільки 36,2% респонденток харчуються регулярно.

Для кожної людини необхідний певний руховий діапазон, певна раціональна норма рівня рухової активності, що забезпечує нормальний розвиток і функціонування організму та попереджає виникнення гіпокінезії, в подальшому гіподинамії. У ході дослідження встановлено, що спорту віддавали перевагу у вільний від навчання час частіше хлопці, ніж дівчата. Так 67,5% юнаків-гімназистів і 52,4% хлопців, що навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ), займалися спортом регулярно. Серед дівчат-гімназисток 27,6% спортсменок, а серед дівчат ЗНЗ лише 16,01%. Результати опитування показали, що серед підлітків 25,5% учнів є прихильниками ранкової гігієнічної гімнастики, перше місце займають юнаки, що вчать в гімназії – 41,6%, на другому місці хлопці – учні ЗНЗ (33,3%) і останню позицію поділяють учениці гімназії та учениці ЗНЗ (24,5% та 17,1%) (рис.1).

Найбільш поширеною проблемою сучасних підлітків і всього суспільства є проблема шкідливих звичок. Встановлено, що в 56,7% підлітків-гімназистів і в 65,7% учнів ЗНЗ виявлені шкідливі звички, при чому між юнаками ЗНЗ та юнаками-гімназистами виявлено вірогідну різницю (71,4% та 58,4% відповідно;  $p < 0,05$ ).

Звертає на себе увагу й той факт, що серед дівчат шкідливі звички поширені не менше, ніж серед юнаків (61,3% та 55,3% відповідно). При чому слід відзначити, що більшість респондентів мали значні проблеми зі здоров'ям, особливо скаржилися на головний біль, втому, біль у очах. З

урахуванням типу навчального закладу встановлено, що в цілому скаржилися на стан здоров'я 56,3% учнів, серед них представники ЗНЗ – 52,9% та 73,6% підлітків-гімназистів, що можна пов'язати не лише із впливом шкідливих звичок, але й значним навчальним навантаженням підлітків-гімназистів. При чому дівчата, що навчаються в гімназії, мали найвищий рівень скарг (80,8%), особливо на головний біль (53,9%). Юнакам-гімназістам був притаманний дещо вищий рівень скарг, ніж їх ровесникам, що навчаються в ЗНЗ (64,9% та 40,2% відповідно) (рис. 1).



**Рис. 1.** Розподіл підлітків за наявністю шкідливих звичок і скарг на стан здоров'я після шкільних занять (%)

У процесі дослідження встановлено, що одним із найважливіших факторів у формуванні здорового способу життя сучасних підлітків є сімейно-побутові умови. Саме в сім'ї виховуються цінності, норми та правила поведінки дітей, формуються ставлення й алгоритм здорового способу життя. У процесі опитування визначено, що в повноцінній сім'ї виховується 85,91% гімназистів і 75,7% учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Серед них 93,5% юнаків-гімназистів та 80,4% юнаків ЗНЗ ( $p < 0,05$ ).

Як було встановлено в ході дослідження сприятливий психологічний мікроклімат панує в 67,5% сімей хлопців-гімназистів, та у 50,8% юнаків, учнів ЗНЗ. При цьому, 7,9% хлопців, які навчаються в школах з традиційною організацією навчального процесу зазначили, що вдома переважно панує конфліктний мікроклімат, 10,1% дівчат потерпає від несприятливих сімейно-побутових умов, у сім'ях гімназистів цей показник значно нижчий, він не перевищує 3,8%.

## **Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.**

Несформованість стійкої мотивації до здорового способу життя сучасних підлітків призводить до зниження якості їх життя, оскільки у вільний від навчання час підрастаюча молодь надає перевагу пасивним видам відпочинку, таким як перегляд телевізійних програм і комп'ютерним іграм.

Викликає занепокоєння й той факт, що саме в підлітковому віці серед молоді найбільше спостерігається поширення шкідливих звичок. Адже саме в пубертатному періоді відбувається статеве дозрівання, а, як відомо, саме в цей час організм найбільш не захищений і будь-який патологічний чинник є загрозою для подальшої нормальної життєдіяльності.

Отримані результати вказують на існуючі негативні неконтрольовані чинники способу життя сучасних підлітків поза школою, незважаючи на те, що це питання потребує подальшого більш глибокого вивчення. Із результатів дослідження видно пріоритетне значення впливу сім'ї на переважну більшість школярів. Цей факт, у свою чергу, вказує на необхідність проведення на даному етапі санаторно-просвітницької роботи з батьками, ознайомлення їх із сучасними науковими даними щодо користі чинників здорового способу життя.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Кульчицька Т. К. Характеристика стану здоров'я дитячого населення України / Т. К. Кульчицька, О. В. Олексієнко, В. В. Лазоришинець // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідеміологічну ситуацію. 2007 р. – К. : 2008. – С. 66–71.
2. Москаленко В. Ф. Реалізація в країнах Європи стратегії з формування здорового способу життя в контексті політики «Здоров'я для всіх у XXI столітті» / В. Ф. Москаленко, Т. С. Грузєва // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2004. – № 4. – С. 14–21.
3. Жукова Т. В. Оптимізація індивідуального здоров'я і первинна профілактика захворювань в системі общественного здравоохранения / Т. В. Жукова, Г. Т. Айдинов, М. Ю. Соловьев // Гигиена и санитария, 2003. – № 6. – С. 69–71.
4. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. – К. : ОВ, 2002. – 88 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров'я детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво «Олімпійська література», 1999. – 230 с.
6. Туранський А. І. Рухова активність, психогігієна та духовний розвиток – запорука життєздатності та здоров'я нації / А. І. Туранський // Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я здорових : мат. наук.-практич. конф. – К. : ПП «ППНВ», 2005. – С. 137–140.
7. Мартеновская Т. Ю. Образ жизни и уровень физического развития сельских девушек-подростков / Т. Ю. Мартеновская // Довкілля та здоров'я. – 2004. – № 3. – С. 14–17.

## РЕЗЮМЕ

**Дяченко Ю. Л.** К проблеме валеологического аспекта жизнедеятельности современных подростков.

*В статье говорится о том, что ухудшение состояния здоровья современного подрастающего поколения является следствием несформированности устойчивой мотивации к соблюдению здорового образа жизни. Выяснено, что в подростковом возрасте на фоне полового созревания организм детей наиболее уязвим к действию негативных факторов, что, в свою очередь, может быть угрозой для дальнейшего их развития. Исследованы негативные неконтролируемые факторы образа жизни современных подростков вне школы. Вышеупомянутый факт указывает на необходимость проведения на данном этапе санитарно-просветительской работы с популяризацией здорового образа жизни среди детей, их родителей и педагогического коллектива.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, режим, жизнедеятельность, вредные привычки, подростки.

## SUMMARY

**Dyachenko Y.** To the problem of valeological aspects of life of the modern teenagers.

*The sustained motivation for a healthy lifestyle of today's teenagers leads to reduced quality of life. In free time growing up youth prefers passive leisure activities such as watching TV and computer games. The purpose of the article is to explore the lifestyle of modern teenagers and to identify the factors that form a healthy lifestyle. The study and the analysis of the characteristics of life of today's teenagers is given. When analyzing the responses the gender was taken into account.*

*It is noted that Causes a disturbance and circumstance that there is a distribution of harmful habits exactly in teens among young people. In fact exactly in a this period, there is the sexual ripening, but as an organism is known to be not protected exactly at this time and any harm is a threat for subsequent normal vital functions.*

*It is set as a result of the conducted questioning, that 69,7% of teenagers in spare from studies time give advantage to the passive types of rest, such as a revision of telecasts and computer games. As it is set during the research, the youths presented a huge majority (94,7%). An active help on housekeeping on the whole is about 4,6% of the teenagers, not depending on the type of educational establishment.*

*The research proved that one of the major factors in forming a healthy way of life of modern teenagers is domestic terms. In fact a monogynopaedium on the whole on the modern stage experiences a crisis, namely values, norms and rules.*

*The got results specify on the existent of negative uncontrolled factors of a way of life of modern teenagers out of school, without regard to that this question needs subsequent more deep study, from the results of research evidently priority value of influence of monogynopaedium on a huge majority of schoolboys. This fact specifies on the necessity of leadthrough on this stage sanatorium-elucidative works with parents, acquaintance of them with modern scientific information in relation to the benefit of factors of a healthy way of life.*

**Key words:** health, a healthy lifestyle, livelihoods, a harmful habit, a teenager.