

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ 5-11 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Голік Олена, Абдел-Басет Ал-Раваїдех

Харківська державна академія фізичної культури
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»



Анотація

Проаналізовані результати соціологічного дослідження, проводившись серед учеників 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Харків. Показано, що більшість школярів здоровий образ життя пов'язують в першу чергу з відсутністю шкідливих звичок та заняттям спортом. Доведено, що основним джерелом інформації про здоровий образ життя для більшості школярів є засоби масової інформації.

Ключевые слова: здоров'я, здоровий образ життя, форми фізичної активності, засоби масової інформації, школярі.

Annotation

The results of the survey conducted among the students of 5-11 grades of secondary schools in Kharkov. It is shown that the majority of students healthy lifestyle linked primarily to the lack of bad habits and exercise. It is proved that the main source of information on healthy living for the majority of students the media.

Key words: health, healthy lifestyles, forms of physical activity, the media, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Здоров'я дітей – невід'ємна складова суспільного багатства, а тому залучення їх до здорового способу життя розглядається як справа державної ваги. Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Концепцією проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 роки, де наголошується, що здоров'я молодого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал [4].

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді є предметом дослідження багатьох науковців (В. Білогур [1], М. Віленський [2], В. Платонов [5], В. Сутула [6], В. Тевкун [7] та багато інших). Так, М. Віленський [2] сформулював визначення здорового способу життя на базі комплексного підходу до здоров'я тіла і душі з урахуванням таких факторів:

– ставлення до самого себе (відчуття себе здоровою людиною дає позитивний настрій) на дотримання правил здорового способу життя;

– помірні фізичні навантаження;

– відсутність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю

та наркотиків) та правильне харчування. Визначають суть здорового способу життя як активну діяльність людей, що спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього вони виділили фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: відсутність шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики), заняття спортом, спостереження за станом здоров'я, правильне харчування, тестування фізичної підготовленості, гігієна тіла, дотримання режиму дня [1, 3, 7].

За результатами проведених досліджень В. Платонова [5] та В. Сутули [6], одним зі способів вирішення проблем зі здоров'ям молоді є кардинальна зміна поглядів молоді на причини та наслідки своїх захворювань, формування основ здорового способу життя, програмування духовного самовдосконалення школярів засобами фізичного виховання та його корекція, систематичне залучення до різних видів діяльності.

Незважаючи на зростання інтересу вчених до проблем здорового способу життя, проблема його формування у школярів ви-



вчена недостатньо. Додаткового аналізу потребує з'ясування ставлення учнів середніх і старших класів загальноосвітніх навчальних закладів до здорового способу життя, що і було метою дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження проводилося в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (державний реєстраційний номер 0113U001-205).

Методика дослідження. Для реалізації поставленої мети до-

слідження було проведено спеціальне дослідження серед учнів середніх і старших класів двох загальноосвітніх шкіл м. Харкова. Всього було опитано 403 респонденти. У процесі опитування використовувалася анкета змішаного типу, яка містила ряд питань, що дозволили з'ясувати різні аспекти формування здорового способу життя в середовищі учнівської молоді. Одержані результати представлені в таблиці 1. Для зручності аналізу вони проананзовані по середньому значенню визначеному за результатами всієї вибірки.

Результати дослідження. Аналіз матеріалів дослідження

показав, що серед показників, що характеризують здоровий спосіб життя, першою по значимості ознакою здорового способу життя школярі виділили відмову від шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання) середній груповий показник склав 46 % . Так, у 5-х класах таких респондентів 58 %, у 7-х класах – 20 %; це можливо пов'язано з тим, що даний вік є пубертатним періодом, у 9-х класах їх уже – 75 %, та в 11-х класах відмову від шкідливих звичок виділили 34 % респондентів (табл. 1. запитання 1, а). Другою за значимістю ознакою здорового способу життя школярі визначили «заняття спортом» – 22

Таблиця 1

Ставлення учнів до здорового способу життя

№ з/п	Запитання та варіанти відповідей	Класи							Середнє значення по усій вибірці (%)	
		5	6	7	8	9	10	11		
1	Здоровий стиль життя для вас це:									
	а)	Відмова від шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання)	58	62	20	59	75	45	34	46
	б)	Заняття спортом	12	16	30	39	13	11	33	22
	в)	Контроль стану свого здоров'я	16	7			6	22	33	16
	г)	Правильне харчування	6		20	8	6	11		9
	д)	Тестування фізичної підготовленості		7						4
	е)	Гігієна тіла	8	8						2
	ж)	Дотримання режиму дня						11		1
2	Оцініть за п'ятибальною шкалою, наскільки ваш стиль життя відповідає здоровому способу життя:									
	а)	5	21	16	30		19	23	10	17
	б)	3-4	72	76	70	86	75	77	90	78
	в)	2-1	7	8		8	6			5
3	Інформацію про здоровий спосіб життя ви отримуєте:									
	а)	Із засобів масової інформації	36	23	50	39	31	34	67	40
	б)	Від своїх товаришів і рідних	51	46	20	46	44	22		33
	в)	З власного життєвого досвіду	13	31	30	15	25	44	33	27
4	Як Ви оцінюєте рівень свого здоров'я:									
	а)	Гарний	57	54	90	31	44	67	33	54
	б)	Задовільний	43	46	10	69	44	33	67	44
	в)	Важко відповісти					12			2
5	Скільки приблизно днів ви пропустили через хворобу за останній рік навчання:									
	а)	Від 3-х до 10 – ти днів	28	31	40	31	44	67		49
	б)	Понад 10-ть днів	61	54	60	46	50		67	35
	в)	Не пропустила взагалі	11	15		23	6	22	33	16



% (середній груповий показник). Найбільш значущою ця ознака стала для учнів 7-х (30 %), 8-х (39 %), та 11-х (33 %) класах (табл. 1, запитання 1, б). Важливою характеристикою для учнівської молоді виявилось «спостереження за станом здоров'я» – середній груповий показник склав 16 %. Найбільш значущою ця ознака стала для учнів 7-х (33 %) та 11-х (30 %). Взагалі не виділили такої характеристики учні 8-х класів (табл. 1, запитання 1, в). За результатами проведеного дослідження встановлено, що такі показники, як «правильне харчування» – 9 %, «тестування фізичної підготовленості» – 4 %, «гігієна тіла» – 2 % і «дотримання режиму дня» – 1 % (вказані середні групові показники) не являються значущими для учнів загальноосвітніх шкіл (табл. 1, запитання 1, г - ж). Проведений аналіз матеріалів дослідження також дозволив встановити, наскільки стиль життя учнівської молоді відповідає здоровому способу життя. Так, за результатами проведеного дослідження переважна більшість учнів (78 %) оцінили, що їхній стиль життя відповідає здоровому способу життя на 3 - 4 бали (табл. 1, запитання 2, б). На відмінно оцінили свій стиль життя 17 % учнів (табл. 1, запитання 2, а). Лише 5 % оцінили їхній стиль життя відповідає здоровому способу на 1-2 бали (табл. 1, запитання 2, в).

Аналіз узагальнюючих результатів показав, що 40 % школярів отримують інформацію про здоровий спосіб життя із засобів масової інформації. Так, наприклад, у 5-х класах, таких учнів 36 %, у 8-х класах – 39 % і вже в 11-х класах 67 % школярів. Інформацію про здоровий спосіб життя від своїх товаришів і рідних отримують 33 % школярів: у 5-х класах – 51 %, у 7-х класах вже таких учнів 20 % і в 11-х класах не було жодного респондента, які отримували інформацію від своїх рідних і

товаришів про здоровий спосіб життя (табл. 1, запитання 3, б). Із власного досвіду знають, що таке здоровий спосіб життя 27 %: у 5-х класах 13 % респондентів, у 7-х класах – 30 %, та в 10-х класах таких учнів вже 44 % (табл. 1, запитання 3, в).

Аналіз проведеного соціологічного опитування дозволив визначитися з оцінкою рівня здоров'я учнівської молоді. Так, за результатами проведеного дослідження свій стан здоров'я оцінили як «гарний» 54 % респондентів: у 5-х класах таких учнів 57 %, у 8-х класах – 31 %, і в 11-х класах – 33 % (табл. 1, запитання 4, а). На «задовільно» оцінило свій стан здоров'я 44 % респондентів: 5-х класах – 43 %, у 7-х класах – 10 %, в 11-х класах – 67 % (табл. 1, запитання 3, б).

У ході проведеного дослідження також було з'ясовано, скільки днів учнями середніх і старших класів було пропущено через хворобу за останній рік навчання. Встановлено, що від 3-х до 10-ти днів пропустили 49 %: у 5-х класах – 61 %, у 8-х класах – 46 %, та в 11-х класах – 67 % (табл. 1, запитання 5, а). Понад 10-ть днів за останній рік навчання через хворобу пропустили 35 % респондентів: у 5-х класах – 28 %, у 8-х класах – 31 %, та в 10-х класах – 67 % (табл. 1, запитання 5, б). За результатами проведеного дослідження жодного дня не пропустили через хворобу лише 16 % респондентів (середній груповий показник).

Висновки

1. Аналіз матеріалів дослідження показав, що серед показників, які характеризують здоровий спосіб життя, більшість школярів загальноосвітніх навчальних закладів виділили «відмова від шкідливих звичок» – 46 %, та «заняття спортом» – 22 %.

2. Встановлено, що 54 % школярів оцінюють стан свого здо-

ров'я як «гарний» (середній груповий показник). Однак, через хворобу за останній рік навчання не пропустило уроків взагалі лише 16 % школярів.

3. За результатами проведеного дослідження інформацію про здоровий спосіб життя більшість учнівської молоді отримує із засобів масової інформації.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідити особливості формування особистості учнів середньої та старшої школи.

Література

1. Білогур В. Здоровий спосіб життя в структурі змін світоглядних орієнтацій студентів / В. Білогур // Вісник інституту розвитку дитини. Серія : Філософія. Педагогіка. Психологія : Збірник наукових праць / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 16. – С. 13-19.
2. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчиникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2-7.
3. Здоровый образ жизни - это, что-то своё// ДолгоЖитель.- 2009.-№ 20.- С.2.
4. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013–2017 роки.
5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14
6. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально - педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва // Вісник



- ЛНУ імені Тараса Шевченка.
– 2010. - №17. – С. 295-304
7. Тевкун В. В. Формування здорового способу життя студентської молоді як соціально-педагогічна проблема / В. В. Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Ч.: 2012. – Вип.. 102. – Т.1.]

