

УДК 378.17-057.87

В.О. Сутула

## ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

*У статті представлено результати соціологічного дослідження, яке проводилося серед школярів м. Харкова, і метою якого було з'ясування значимості факторів, що визначають ставлення учнів загальноосвітніх навчальних закладів до здорового способу життя та регулярних занять фізичними вправами.*

**Ключові слова:** анкета, соціологічне дослідження, респондент, здоровий спосіб життя, інформація.

*В статье представлены результаты социологического исследования, которое проводилось среди школьников г. Харькова, и целью которого было выяснение факторов, определяющих отношение учащихся общеобразовательных учебных заведений к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** анкета, социологическое исследование, респондент, здоровый образ жизни, информация.

*In work are illuminated results of the sociological study, which was conducted amongst Kharkov's schoolboy. The Purpose of the questioning was a clarification some factor, which define the attitude, but and accordingly motivation, to sound lifestyle and regular occupation by physical culture pupil in general educational institutions.*

**Key words:** the questionnaire, sociological study, respondent, sound lifestyle, information.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови життя в Україні характеризуються комплексом несприятливих факторів, які негативно впливають на здоров'я населення: забруднення оточуючого середовища, низький рівень матеріального забезпечення більшості населення, соціально-економічна нестабільність суспільства, недостатня рухова активність більшості населення, шкідливі для організму людини звички [10, 17, 18, 19, 20]. Здоров'я людини, за даними В.Н. Платонова [17] залежить приблизно на 10% від якісного медичного забезпечення, на 16% – від спадкових факторів, на 21% – від екології і на 53% – від способу життя. Отже, у забезпеченні повноцінного здоров'я людини базовим є її спосіб життя, у якому ключовим компонентом є фізична активність [15, 20]. На держаному рівні вживається чимало заходів щодо поліпшення стану здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, що знайшло відображення в Державній Програмі розвитку

фізичної культури і спорту [10]. Однак, як свідчать матеріали ряду досліджень, прийняті заходи суттєво не поліпшили стан здоров'я дітей та молоді [11, 17, 20]. Така ситуація потребує нових підходів до вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань [1], які вирішуються у системі фізичного виховання. Нині традиційні форми та засоби фізичного виховання не охоплюють у повному обсязі життєдіяльність школярів як у системі школи, так і в позашкільний час, що призводить до зниження рівня рухової активності учнів та підвищення захворюваності [11, 13]. Причина такої ситуації пов'язана з недостатнім використанням форм і засобів зміцнення здоров'я учнів у режимі навчального дня та в позаурочний час, відсутністю розуміння необхідності занять фізичною культурою, переваженістю шкільних навчальних планів і програм (що змушує учнів проводити більшу частину вільного часу за підготовкою домашніх завдань), відсутністю дієвих механізмів самоорганізації фізкультурно-масового та спортивного життя школи [5].

**Аналіз актуальних досліджень.** В останні роки приділяється значна увага пошуку ефективних форм фізичного виховання дітей та молоді, формування в них потреби в здоровому фізично активному способі життя [6, 8, 10]. Застосування на уроках фізичної культури інноваційних підходів дозволяють визначити напрями вдосконалення педагогічного впливу на мотиваційно-потребнісну сферу учнів з метою формування в них потреби в здоровому фізично активному способі життя [3, 4]. Виділення потреб, пріоритетних для учнів – це вирішення важливого методологічного завдання, оскільки на базі потреб формуються мотиви їх діяльності [20]. Формування у дітей потребнісної сфери – дуже складний процес, який має свої вікові особливості, обумовлені особливостями процесу її соціалізації [2]. Для його оптимізації важливо визначити фактори, які значною мірою впливають на формування у дітей та молоді дієвого ставлення до здорового фізично активному способу життя.

**Мета статті** – з'ясувати значимість деяких факторів, що визначають ставлення учнів до здорового способу життя та регулярних занять фізичними вправами; узагальнити теоретичні дані щодо формування здорового способу життя в учнівському середовищі; визначити важливість факторів, що впливають на формування в учнів загальноосвітніх шкіл потреби у здоровому способі життя.

Для вирішення поставлених завдань було проведено спеціальне опитування учнів загальноосвітніх закладів м. Харкова. У процесі дослідження використовувалася анкета закритого типу, яка містила

ряд питань, що дозволили з'ясувати відношення учнів до факторів, котрі визначають сутність здорового способу життя, джерел отримання ними інформації про здоровий спосіб життя, а також вплив деяких соціальних чинників на формування в них потреби в здоровому способі життя.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз матеріалів соціологічного дослідження, представлених у таблиці 1, свідчить, що в одинадцятирічному віці для школярів здоровий спосіб життя асоціюється найбільшою мірою з «фізично активним способом життя». Цьому фактору надали перевагу 46,9% опитаних учнів. У дванадцятирічному віці оцінка учнями факторів *a*, *b* та *в* (таблиця 1), що характеризують здоровий спосіб життя, практично рівнозначна. Різниця в їх оцінці не перевищує 10%. Як свідчать матеріали, представлені у таблиці 1, аналогічна тенденція в оцінці значимості факторів простежується в дітей тринадцяти років. Для дітей чотирнадцяти років здоровий спосіб життя асоціюється в першу чергу із заняттями спортом. Цьому фактору надали перевагу 54,1% респондентів. За результатами опитування, починаючи з п'ятнадцятирічного віку, у школярів складається достатньо стабільне розуміння здорового способу життя. Так, у п'ятнадцятирічному віці фактору «фізично активний спосіб життя» надали перевагу 52,3% (таблиця 1), у шістнадцятирічному віці – 65,7%, а у сімнадцятирічному – 83,3%.

Для формування в сучасному суспільстві потреби у здоровому способі життя особливо важливу роль відіграють джерела отримання учнями загальноосвітніх шкіл відповідної інформації. Результати дослідження довели, що діти 11 – 13-річного віку інформацію про здоровий спосіб життя отримують переважно від батьків та учителів (таблиця 1). У чотирнадцять років, як свідчать результати опитування, найбільш значущим джерелом такої інформації є батьки (64,1%). Слід також зазначити, що у цьому віці достатньо вагомими інформаційними чинниками є вчителі (44,9%), засоби масової інформації (43,4%), а також друзі (35,4%). Приблизно така ж закономірність в оцінці значимості джерел інформації щодо здорового фізично активного способу життя простежується у школярів п'ятнадцятирічного віку (таблиця 1). Відмінність полягає лише у тому, що для школярів означеного віку найбільш значущим джерелом інформації є не батьки (45,1%), а вчителі (85,7%). Результати проведеного опитування також довели, що для школярів старшого шкільного віку найважливішим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є засоби масової інформації. Цьому джерелу інформації надали перевагу 41,9%

респондентів шістнадцятирічного віку і 66,65% – сімнадцятирічного (таблиця 2). Водночас, слід зауважити, що для шістнадцятирічних юнаків та дівчат важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя також є батьки (42,6%), а для сімнадцятирічних – учителі (49,95%).

Таблиця 1

**Оцінка учнями середнього шкільного віку значимості деяких факторів, що характеризують здоровий спосіб життя**

| № п/п | (Вік) (кількість респондентів, n)                      | (11)<br>(67) | (12)<br>(71) | (13)<br>(60) | (14)<br>(66) | (15)<br>(102) |
|-------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1     | На ваш погляд, здоровий спосіб життя це:               |              |              |              |              |               |
|       | а) заняття спортом                                     | 24,9         | 54,4         | 33,35        | 54,1         | 23,8          |
|       | б) відсутність шкідливих звичок                        | 29,3         | 51,2         | 39,4         | 46,9         | 38,1          |
|       | в) фізично-активний спосіб життя                       | 46,9         | 45,8         | 34,85        | 37,1         | 52,3          |
|       | г) життя задля власного задоволення                    | 12,6         | -            | 7,5          | 5,4          | -             |
| 2     | Інформацію про здоровий спосіб життя ви отримуєте від: |              |              |              |              |               |
|       | а) батьків   | 48,7         | 65,1         | 63,6         | 64,1         | 45,1          |
|       | б) учителів  | 47,5         | 60,6         | 40,9         | 44,9         | 85,7          |
|       | в) із засобів масової інформації                       | 22,9         | 27,7         | 28,75        | 43,4         | 7,1           |
|       | г) своїх друзів  | 0,85         | 29           | 3            | 35,4         | 38,1          |
| 3     | Оцініть рівень свого здоров'я:                         |              |              |              |              |               |
|       | а) чудовий   | 13,7         | 17,5         | 7,5          | 11,25        | -             |
|       | б) високий   | 25,8         | 33,5         | 34,8         | 15,4         | -             |
|       | в) нормальний  | 46,3         | 50,1         | 46,9         | 57,1         | 85,7          |
|       | г) середній  | 21,2         | 6,25         | 13,5         | 13,5         | 14,3          |
|       | д) низький   | -            |              | 6            | 2,5          |               |
| 4     | Як часто ви хворієте? (часто)                          | 17,5         | 19           | 10,5         | 22           | 71,4          |
| 5     | Як ви проводите свій вільний час?                      |              |              |              |              |               |
|       | а) спілкуюся з друзями                                 | 70,7         | 62,2         | 68,1         | 74,8         | 92,8          |
|       | б) відвідую спортивну секцію                           | 27,5         | 38,7         | 30,4         | 24,5         | 14,3          |

Одне із запитань, які були запропоновані в анкеті, стосувалося суб'єктивної оцінки учнями рівня свого здоров'я. Як свідчать результати опитування, більшість учнів середнього та старшого шкільного віку оцінюють стан свого здоров'я як нормальний (таблиці 1 та 2). Разом з тим слід зазначити, що достатньо великий процент дітей часто хворіє, про що свідчать результати проведеного опитування. Так, в одинадцятирічному віці на поставлене запитання позитивно відповіли 17,5% опитаних дітей, у дванадцятирічному – 19%, у тринадцятирічному – 10,5%, у чотирнадцятирічному – 22%,

у п'ятнадцятирічному – 71,4%, у шістнадцятирічному – 44,65%, а у сімнадцятирічному – 66,65%.

Таблиця 2

**Оцінка учнями старшого шкільного віку значимості деяких факторів, що характеризують здоровий спосіб життя**

| №<br>п/п | Вік  | 16 років                      | 17 років |
|----------|--|-------------------------------|----------|
|          | (кількість респондентів)                               | n = 51                        | n = 76   |
| 1        | На ваш погляд, здоровий спосіб життя це:               |                               |          |
|          | а) заняття спортом                                     | 37,7                          | -        |
|          | б) відсутність шкідливих звичок                        | 41,3                          | 33,3     |
|          | в) фізично активний спосіб життя                       | 65,7                          | 83,3     |
|          | г) життя задля власного задоволення                    | 10,5                          | 16,65    |
| 2        | Інформацію про здоровий спосіб життя ви отримуєте від: |                               |          |
|          | а) батьків   | 42,65                         | 16,65    |
|          | б) учителів  | 26,65                         | 49,95    |
|          | в) із засобів масової інформації                       | 41,9                          | 66,65    |
|          | г) від своїх друзів                                    | 21,85                         | 16,65    |
| 3        | Оцініть рівень свого здоров'я:                         |                               |          |
|          | а) чудовий   | 5,9                           | 16,65    |
|          | б) високий   | 24,8                          | 33,3     |
|          | в) нормальний  | 48,5                          | 16,7     |
|          | г) середній  | 17,15                         | 16,65    |
| 4        | д) низький   | -                             | 16,65    |
|          | 4  | Як часто ви хворієте? (часто) | 44,65    |
| 5        | Як ви проводите свій вільний час?                      |                               |          |
|          | а) спілкуюся з друзями                                 | 78,15                         | 66,65    |
|          | б) відвідую спортивну секцію                           | 33,6                          | 16,65    |

Результати проведеного опитування дозволяють певною мірою оцінити, як проводять діти своє дозвілля. Так, більшість опитаних наголосили, що у вільний час вони надають перевагу спілкуванню з друзями. Спортивні секції відвідують в одинадцятирічному віці – 27,5%, у дванадцятирічному – 38,7%, у тринадцятирічному – 30,4%, у чотирнадцятирічному – 24,5%, у п'ятнадцятирічному – 14,3%, у шістнадцятирічному – 33,6%, а у сімнадцятирічному – 16,65%. У середньому по всій вибірці учнів, які брали участь в опитуванні, цей показник становить – 26,7%.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, проведені дослідження довели, що лише близько половини учнів, які брали

участь в опитуванні, здоровий спосіб життя пов'язують із фізично активним способом життя. Кількість учнів, які вільний час присвячують заняттям у фізкультурно-спортивних секціях, у середньому становить близько чверті від загальної кількості респондентів. Важливим інформаційним джерелом про здоровий спосіб життя для учнів середнього шкільного віку є батьки та вчителі, а для учнів старшого шкільного віку – засоби масової інформації.

Як засвідчили результати дослідження, із усієї маси опитаних дітей, приблизно 31,8% зазначили, що часто хворіють.

Подальшого вивчення потребують мотиваційні фактори, які впливають на формування навичок здорового способу життя в учнів загальноосвітніх закладів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. *Бакіко І.В.* Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.В. Бакіко. – Львів., 2007. – 21 с.
2. *Безверхня Г.В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Безверхня. – Львів., 2004. – 23 с.
3. *Бех І.Д.* Виховання особистості / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – 2003. – С. 215 – 225.
4. *Бех І.Д.* Система фізичного виховання має формувати загальнолюдські гуманістичні цінності / І.Д. Бех. // Фізичне виховання у школі. – 1998. – №1. – С. 3.
5. *Бондар Т.С.* Створення фізкультурно-спортивного клубу в школі та правила з ігрових видів спорту / Т.С. Бондар. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008. – 160 с. – (Бібліотека творчого вчителя).
6. *Горшкова Н.Б.* Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – №6 – 7. – С. 130 – 133.
7. Державна програма розвитку фізичної культури // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – №1. – С. 122 – 130.
8. *Козак Э.М.* Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Э.М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 51 – 52.
9. *Максименко С.Д.* Загальна психологія / Максименко С.Д., Соловієнко В.О. – К.: МАУП, 2000. – С. 70 – 72.
10. *Круцевич Т.Ю.* Двигательная активность и здоровье детей, подростков. В книге: Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.2 – 2003. – С. 8 – 20.

11. *Платонов В.Н.* Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3 – 14.
12. *Сінгаєвський С.* Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №1. – С. 33 – 37.
13. *Сутула В.А.* Физкультурология (проблемы и перспективы развития) / В.А. Сутула. – Харьков: Гелиос, 2004. – 176 с.