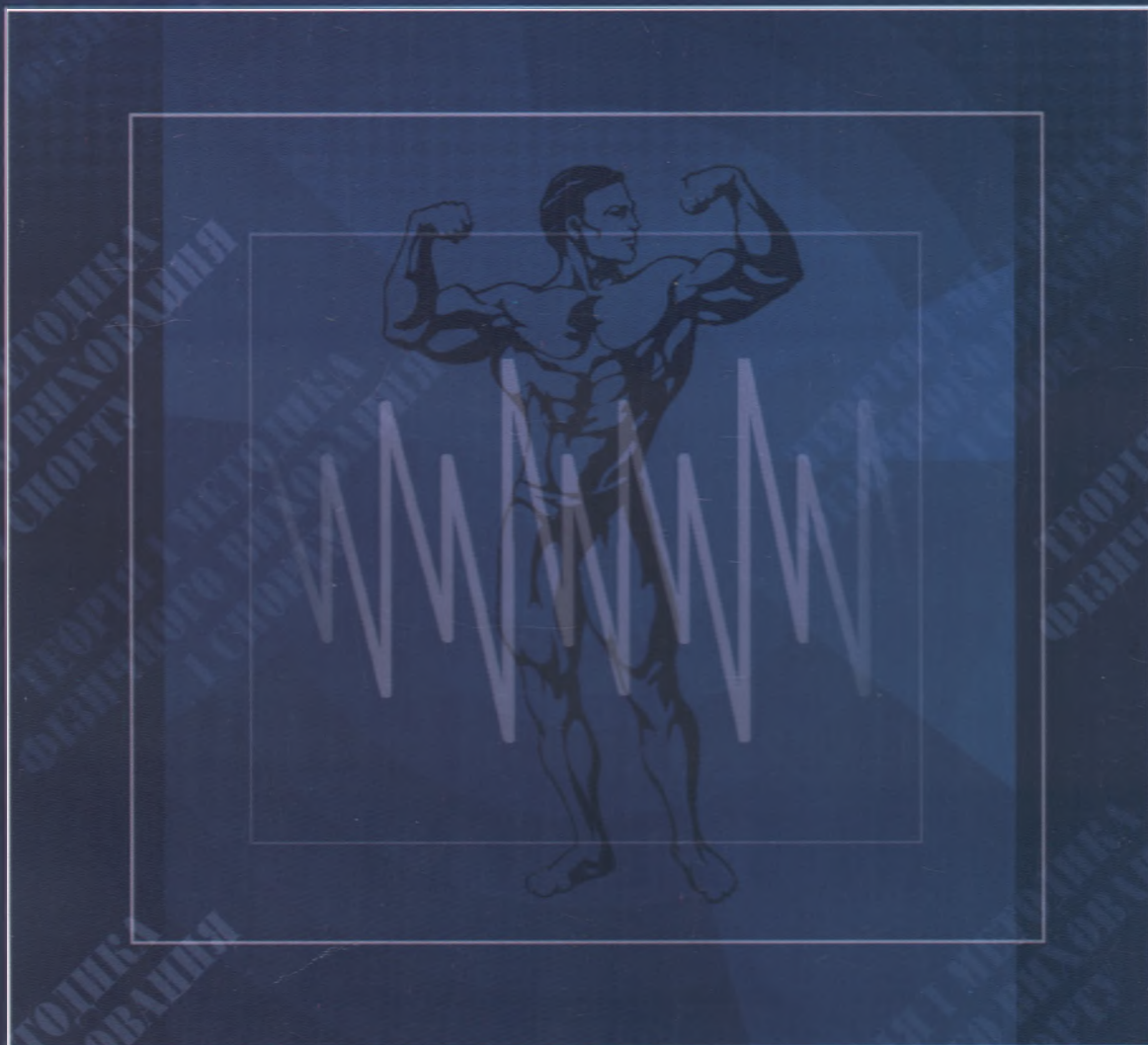


ISSN 1992-7908

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Науково-теоретичний журнал



4.2011

СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПОВЕДІНКОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ (на прикладі м. Києва)

Юрій Тимошенко

Резюме. По результатам социологического исследования раскрыты обстоятельства жизни молодых людей, которые влияют на их способность укреплять и сохранять свое здоровье. Изучено их здоровье и поведение, влияющее на него, уделено внимание изучению физического состояния и физической активности в молодежной среде, как одного из видов деятельности человека.

Summary. The ground of the article is the results of sociological research, which allowed to understand the circumstances of young people life, which influence over their abilities to protect themselves and their health. Behaviour of young people, which influence their health, was researched, the attention was paid to physical conditions and physical activities in young people surround, as one of the people's activities types.

Постановка проблеми, зв'язок із науковими та практичними завданнями. Здоров'я — не історизм, а буття, навіть, екзистенціальна реальність. Саме тому нині у світі вважається загально-визнаним, що зусилля урядів країн і міжнародних об'єднань має фокусуватися на створенні сприятливих умов для людського розвитку, головними складовими якого є здоров'я, освіта і добробут населення. Підвалини доброго здоров'я і якісної освіти закладаються в дитинстві, тому численні соціальні програми в багатьох країнах світу спрямовані на розв'язання проблем здоров'я молоді [1]. Вибір стратегічних напрямів і конкретних складових таких програм потребує об'єктивної інформації про стан справ щодо здоров'я і освіти молодого покоління у тих місцях, де вони реалізуються. Отримати таку інформацію можна завдяки соціологічним дослідженням (шкільним опитуванням), які висвітлюють панівні тенденції серед молоді, в тому числі й учнівської молоді, що сприяють або заважають розвитку, зокрема паління, вживання алкоголю, наркотиків, сексуальної культури, рухової активності, травм, насильства, психічного здоров'я, матеріального становища, сімейного та шкільного оточення, дозвілля, рівня інформованості, джерел доступності інформації, знань, навичок, міфів і стереотипів, ставлення до життєвих проблем і поведінкових практик, загалом оцінок власного життя тощо (наприклад, широко відомі опитування Е5РАР) [2].

Робота виконана в межах планової теми НДР кафедри соціально-гуманітарних дисциплін "Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту" (номер держреєстрації 0111U001716).

Метою дослідження є підтримання в навчальних закладах Києва освітнього напрямку форму-

вання здорового способу життя шляхом збирання та аналізу інформації щодо здоров'я і поведінкових орієнтацій у середовищі учнівської молоді та сформуванню відповідних навичок в студентів під час проходження ними педагогічної практики у школі.

Зокрема, розглянуто обставини життя молодих людей, які суттєво впливають на їх здатність зміцнювати та зберігати своє здоров'я. Серед обставин розглянуто соціально-економічну нерівність, що дозволило визначити шкалу достатку сім'ї, використовуючи не лише шкалу матеріального добробуту, а й наявність матеріальних благ, які є доступними в сім'ї — наявність комп'ютера. Ще однією обставиною є сім'я як найбільш важливе середовище, в якому дитина розвивається, вперше засвоює норми соціальної поведінки та соціальні настанови. Тобто розглянуто структуру сім'ї, спілкування з батьками. Не меншу увагу приділено вивченню здоров'я та поведінки молодих людей, що впливає на нього, тому що підлітковий вік — це вік змін у фізичних, психологічних, економічних та соціальних умовах, на фоні яких складається поведінка, яка впливає на здоров'я. Серед його складових розглянуто самооцінку власного здоров'я та суб'єктивні скарги на здоров'я: чи то головний біль, чи біль у животі, спині, відчуття поганого настрою та роздратованість, знервованість, відчуття безсоння чи запаморочення. Поза цим досліджується фізичний стан та рухова активність у молодіжному середовищі як один із будь-яких видів діяльності людини, під час якої частішають биття серця і подих.

Методологія соціологічного дослідження. Методологія дослідження в Україні базується на протоколах міжнародних та українських досліджень у даній галузі. Інструментарій опитування — анкета.

Мета дослідження: зібрати нову інформацію про поведінкові орієнтації дітей шкільного віку стосовно власного здоров'я та фізичну активність.

Об'єктом дослідження були учні 6, 8 і 10-х класів загальноосвітніх шкіл. Отже, цільова група дослідження — це підлітки трьох вікових груп — 11, 13 та 15 років. Вони презентують підлітковий соціально-психологічний вік, коли молоді люди опиняються перед проблемами, що пов'язані з фізичними та емоційними змінами, з перехідним періодом життя, коли вони починають самостійно приймати важливі для подальшого особистого та професійного життя рішення [3]

Усього було опитано 120 респондентів із 7 київських шкіл.

Вибіркова сукупність була випадковою. Опитування також можна назвати кластерним, оскільки одиницею відбору були класи/навчальні групи, всі члени яких брали участь у дослідженні. У даному випадку кластером виступив учнівський клас.

Методом отримання інформації слугувало анкетування шляхом самозаповнення формалізованого запитальника методом групового опитування в навчальних аудиторіях.

Процедура збору даних. Польовий етап дослідження здійснювався студентами Національного університету фізичного виховання і спорту України під час проходження педагогічної практики.

Збереження анонімності та конфіденційності відповідей учнівської молоді було визначено неодмінною складовою дотримання вимог технології проведення опитування. Керівники навчальних закладів були попереджені про те, що конфіденційність буде також збережена в межах кожного навчального закладу.

Для організації опитування інтерв'юери мали попередню зустріч (або телефонну розмову) з адміністрацією навчального закладу (директором, завучем, вчителем) з метою: інформувати про основну мету дослідження, з наголосом на конфіденційності й анонімності даних, які будуть одержані; роз'яснити, чому і як саме цей навчальний заклад було обрано для дослідження (метод випадкових чисел, які визначає комп'ютер); охарактеризувати процедуру проведення дослідження; заручитися згодою керівника навчального закладу щодо того, що обстеження буде проведено саме у визначеному класі/групі (на цьому наголошено в листі до керівника навчального закладу). Заповнення анкет учнями відбувалося у навчальній аудиторії в присутності інтерв'юера, який у разі необхідності міг надати консультації. Повноваження інтерв'юерів та необхідні коментарі до запитань анкети були визначені в інструкції для інтерв'юерів.

Стисле викладення результатів. Сьогодні на розв'язання проблем здоров'я й освіти (а це — основні складові людського розвитку) молодого

покоління спрямовані численні соціальні програми в багатьох країнах світу, тому популярність проекту HB5C і зацікавленість Європейського бюро ВООЗ у його підтримці та розвитку дедалі зростають, адже саме такі соціологічні дослідження (шкільні опитування) дають об'єктивне підґрунтя для правильного вибору стратегічних напрямів і конкретних складових таких програм — інформація про домінуючі тенденції в середовищі учнівської молоді, які сприяють або заважають розвитку та формуванню життєвих навичок [4].

Аналіз результатів соціологічного опитування охоплює два основні джерела впливів на фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молоді — це визначальні щодо здоров'я складові способу життя (*харчування, рухова активність*) й умови життя, які усталилися в найближчому соціальному оточенні (*родинному та навчальному*).

Нижче подано основні результати аналізу поведінкових орієнтацій та поведінкових практик щодо умов життя та складових способу життя.

Батьківська сім'я:

— у повній батьківській сім'ї зростають 72 % підлітків, у неповній — 17 %, реструктурованій (один із батьків, як правило, батько не рідний) — 8 %, та у нерідній сім'ї — 3 %;

Харчування:

— більше половини опитаних (55–65 % залежно від віку і типу навчального закладу) не дотримувалися оптимальної кількості прийомів їжі на добу; 10–20 % лягають спати голодними, оскільки недостатньо їжі вдома;

— від 35 % до 65 % опитаних (залежно від віку респондентів і виду рослинних продуктів) не отримували належної кількості овочів і фруктів у добовому раціоні; 10–35 % не вживали цих продуктів узагалі (або вживали не частіше одного разу на тиждень).

Отже, отримані результати щодо показників режиму прийомів їжі та складу харчового раціону вказують на нерациональне харчування значної

Таблиця 1 — Характеристика цільової групи

Склад сім'ї	Кількість респондентів	Відсоткова характеристика сімейного стану респондентів
Обоє рідних батьків та бабуся/дідусь	53	Повна батьківська сім'я — 72 %
Обоє рідних батьків, немає бабусі/дідуся	19	
Один із рідних батьків та бабуся/дідусь	10	Неповна батьківська сім'я — 17 %
Один із рідних батьків, немає бабусі/дідуся	7	
Один із батьків рідний, другий не рідний	8	Реструктурована сім'я — 8 %
Немає рідних батьків, інші родичі та не родичі	3	Нерідна сім'я — 3 %

частини української учнівської молоді й доводять, що це значною мірою пов'язано з нестачею знань, умінь і навичок опитаних. Тому доцільно включати тематику з культури харчування як важливу частину навчально-виховної роботи закладу з формування здорового способу життя.

Рухова активність:

– половина опитаних мали вкрай недостатню рухову активність (0,5–1 год на тиждень); щоденно у вільний час виконували фізичні вправи менше третини наймолодших опитаних (серед найстарших таких було менше 20 %); 10–15 % зовсім не практикували будь-яких щоденних фізичних навантажень; щоденну рухову активність практикували не більше чверті опитаних;

– незрівнянно більше часу присвячувалося малорухливим заняттям: щодня в будні 1–4 год проводили за переглядом телепередач 65–75 % опитаних; 65–90 % проводили за комп'ютером 0,5–3 год (25 % грали 2 години в комп'ютерні ігри та 0,5–1 год відводили на інші комп'ютерні заняття).

Отримані результати щодо розподілу фізичних і розумових навантажень свідчать про небезпечне поєднання гіподинамії з гіперактивністю щодо користування електронно-інформаційними пристроями, що наражають значну частину учнівської молоді на ймовірність масового поширення неінфекційних захворювань широкого спектра етіології.

Визначальні чинники щодо здоров'я як складові способу життя підлітків. Аналіз даних цього розділу диференційовано за основними складовими, поведінкові орієнтації молоді людини, щодо яких найбільше визначають якість розвитку організму, що зростає, стосовно фізичного і психічного здоров'я, а також характеристики особистості, яка формується, стосовно духовного і соціального здоров'я, а саме: харчування, фізична активність.

Таблиця 2 — Розподіл відповідей на запитання "Скільки разів на тиждень ти зазвичай їси фрукти, овочі?", %

Частота вживання:	Кількість відповідей учнів		
	6 класу	8 класу	10 класу
фрукти			
Щодня один раз, щодня більше одного разу, 5–6 разів на тиждень	50	46	43
2–4 дні на тиждень	27	32	36
Ніколи, рідше одного разу на тиждень, один раз на тиждень	22	21	20
овочі			
Щодня один раз, щодня більше одного разу, 5–6 разів на тиждень	67	68	67
2–4 дні на тиждень	17	19	19
Ніколи, рідше одного разу на тиждень, один раз на тиждень	13	11	12

Харчування

Щодо споживання найбільш корисних продуктів — овочів і фруктів, де овочами був достатньо забезпечений раціон близько дві третини, а фруктами — від 36 % до 50 % опитаних.

Разом з тим, залежно від віку більше 10 % до майже 15 % представників учнівської молоді не вживали овочів узагалі або споживали їх дуже мало.

Щодо фруктів — ними був достатньо забезпечений раціон не більше половини опитаних і з віком ця частка знижувалася до 35–40 %. Зокрема, третина шестикласників повідомила, що споживає їх щодня або декілька разів на день, тоді як серед старшокласників таких виявилось лише більше п'ятої частини.

Від п'ятої частини до третини учнівської молоді не вживали фруктів узагалі або їли їх украй недостатньо.

Рекомендації.

Варто включити тематику раціонального харчування як складову до навчально-виховної роботи у навчальному закладі щодо формування здорового способу життя. Доцільно також організувати навчання практиці ведення здорового способу життя на засадах розвитку навичок щодо здорового харчування.

Рухова активність

Для забезпечення повноти уявлення ступеня відповідності рухової складової потребам здорового способу життя в комплексі інших складових способу життя української учнівської молоді, аналіз даних цього підрозділу охоплює не лише власне рухову активність, а й її протилежність — малорухливе проведення часу, зокрема користування *телевізором і комп'ютером*.

Отримані результати

Рухова активність. Більшість (52 %) опитаних присвячували фізичній активності *півгодини або годину на тиждень*.

Щоденно у вільний від занять час займалися будь-якими фізичними вправами близько п'ятої частини опитаних. Чим старшими були опитані, тим меншим був цей показник.

Брак фізичної активності поєднувався з тривалими малорухливими заняттями: у будній день проводили перед екранами телевізорів від однієї до чотирьох годин 74 % шестикласників, 75 % восьмикласників, 77 % десятикласників. Зазначили, що 7 год і більше на день перед екраном, зазвичай, перебували в будні 5 %, у вихідні — 12 % респондентів.

За моніторами комп'ютерів 0,5–3 год щоденно в будні проводили час 88 % шестикласників, 91 % восьмикласників, 87 % десятикласників. У середньому в 27 % опитаних 2 год займали комп'ютерні ігри. Якщо серед найбільш

завзятих телеглядачів дівчат і юнаків було приблизно порівно, то серед активних користувачів комп'ютера переважали хлопці, і це переважання зростало зі збільшенням проведеного за монітором часу.

Отже, безперечно існує проблема незбалансованості фізичних і розумових навантажень у середовищі української учнівської молоді, що створює передумови для масового розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Роль навчальних закладів у відверненні цієї загрози може виявитися, без перебільшення, визначальною, якщо системно запроваджуватимуться ефективні заходи, зокрема й такі, що можуть бути конкретизовані наданими рекомендаціями.

Рекомендації. Варто включити тематику рухової активності як складову до завдань навчально-виховної роботи у навчальному закладі щодо формування здорового способу життя. Зокрема, доцільно фокусувати увагу на питаннях:

– формування усвідомлення необхідності достатніх фізичних навантажень, їх ролі у збереженні і зміцненні здоров'я, підтриманні приємного зовнішнього вигляду;

– організації в навчальному закладі додаткових, крім обов'язкових занять, заходів із рухової активності в режимі навчального дня;

– організації на базі навчального закладу поза режимом навчального дня періодичних заходів і постійних секцій із сучасних видів рухової активності, популярних у різних статево-вікових групах молоді;

– оволодіння ефективними й легкодоступними методами рухової активності;

– оптимального режиму перегляду телепрограм, критичного аналізу корисності отримуваної телеінформації;

– раціональних норм користування комп'ютером, техніки безпеки щодо зору, статури, нервової системи.

Література

1. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України: 9 інформаційних буклетів для тих, хто приймає рішення, організовує і проводить роботу щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді / О. Балакірева, Н. Рингач, Р. Левін, О. Сакович — К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2007.
2. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін та ін. — К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. — Кн. 6. — 124 с.
3. Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель "Молодь за здоров'я" / П. Шатц, О. Яременко (кер. авт. кол.), О. Вакуленко та ін. — К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. — 130 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Ч. 1 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. — К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. — 164 с.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Надійшла 16.09.2011