

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69>

## Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку

УДК 796:613.955

**О. Ю. Марченко, М. С. Бричук**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Резюме.** У статті розглянуто фактори здорового способу життя (ЗСЖ), яких дотримуються школярі різних вікових груп. Наведено аналіз аналогічних праць сучасних учених та узагальнено результати наукових досліджень, спрямованих на формування ЗСЖ школярів. *Мета.* Дослідити вікові та статеві особливості вибору факторів ЗСЖ школярів різного віку. *Методи.* Аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація; анкетування, тестування за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації». *Результати.* Визначено вікові та статеві особливості вибору факторів ЗСЖ. Доведено, що через відсутність відповідних знань та настанов школярі не мають чітко визначених асоціацій з поняттям «здоровий спосіб життя», а руховий режим як один із факторів здорового способу життя у юнаків і дівчат 14–17 років залишається на останньому місці. Тільки 34,1 % випускників, 48,9% учнів дев'ятого класу та 33,3 % десятикласників не вживають алкогольні напої. Найбільший відсоток серед юнаків, які палять, визначений у сьомому та восьмому класах (33,3 та 22,7 % відповідно).

**Ключові слова:** школярі, юнаки, дівчата, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт, шкідливі звички.

### Characteristic features of attitude to own health and choice of factors of healthy lifestyle in schoolchildren of different ages

**O. Yu. Marchenko, M. S. Brychuk**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** The article examines the factors of a healthy lifestyle (HL), which are complied with by schoolchildren of different age groups. The paper presents the analysis of similar works of modern scientists and the results of scientific research aimed at the formation of healthy lifestyles in schoolchildren. *Objective.* To investigate age- and sex-related peculiarities of the choice of healthy lifestyle factors by school students of different ages. *Methods.* Analysis, comparison, generalization, systematization; questionnaire, testing according to the Rokeach's Personal Values Survey. *Results.* The age- and sex-related peculiarities of the choice of healthy lifestyle factors were identified. It was proved that due to the lack of relevant knowledge and guidance, schoolchildren do not have clearly defined associations with the concept of "healthy lifestyle", and the physical activity mode as one of the factors of healthy lifestyle in young males and females aged 14-17 remains in last place. Only 34.1% of graduates, 48.9% of ninth grade students, and 33.3% of tenth grade students did not drink alcohol. The largest percentage of young men who smoke was found in the seventh and eighth grades (33.3 and 22.7%, respectively).

**Keywords:** school students, young males, young females, health, healthy lifestyle, physical education, sports, bad habits.

**Постановка проблеми.** Збереження та покращення здоров'я дітей в Україні в складних умовах сьогодення потребує визначення пріоритетних напрямів, на які слід спрямувати зусилля вчених, педагогів, учителів, лікарів загальної практики та сімейної медицини, фахівців сфери фізичної культури і спорту та батьків [4, 6, 8, 12]. У період соціальних і економічних колізій, які переживає наша країна з початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації на нашу землю, значно знизилась показники здоров'я школярів (близько 4,5 млн дітей та підлітків). Дослідження, проведене науковцями зі США, доводить, що травматичні події війни можуть мати тривалий вплив на здоров'я та благополуччя підростаючого покоління [19]. Школярі — це особлива досить складна соціальна група, об'єднана певним віком, специфічними умовами життя, періодом формування найважливіших фізіологічних функцій організму [8].

За статистичними даними, на сьогодні лише 5 % випускників закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) є практично здоровими, 40 % школярів хронічно хворі, 50 % мають морфофункціональні відхилення, до 80 % страждають на різні нервово-психічні розлади. Тільки 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби [5].

Аналіз освітніх та соціологічних тенденцій свідчить, що різні аспекти ставлення школярів до власного здоров'я в останнє десятиріччя стали предметом міждисциплінарних досліджень і об'єктом пильної уваги вчених як українських, так і близького зарубіжжя [3, 5, 8, 18, 19]. Серед науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій дітей на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Бежа, Т. Глазько, Т. Круцевич, Н. Пангелової, Н. Москаленко, С. Лапаєнко. Загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржехівської, О. Андрєєвої, І. Бакіко. Психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток у процесі фізичного виховання розкриваються у працях М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко, О. Марченко. Фізична культура як вид соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей, розглядається в роботах Т. Круцевич, Н. Пангелової, Н. Москаленко, О. Томенко, П. Коробейнікова, Б. Шияна. Фізичне виховання як засіб підготовки до праці й захисту Батьківщини висвітлюють у своїх працях

В. Качашкін, Т. Круцевич, М. Саїнчук, Р. Підлітейчук. Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджують М. Левіс, Л. Хей, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, Р. Фішер.

Розуміння суті здоров'я з позицій фізичного, психологічного, соціального й духовного благополуччя дозволяє виявити філософські, культурологічні, медико-біологічні й психолого-педагогічні аспекти його формування. Так, засновник валеології як науки І. Брехман одним із перших запропонував інформаційно-психологічне трактування суті здоров'я: «Здоров'я людини — це її здатність зберігати відповідну віку стійкість до різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [3]. Також вченими доведено, що біологічні, статеві та психологічні відмінності між юнаками та дівчатами можуть корегуючи впливати на усвідомлене ставлення школярів до свого здоров'я і занять фізичною культурою та спортом, формуючи в них навички здорового способу життя [7, 9, 11, 14, 16, 17].

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у загальноосвітніх навчальних закладах ставить за мету вирішувати не тільки освітні, оздоровчі та виховні завдання, а й формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я. Це особливо важливо нині, коли стиль життя школярів характеризується високим рівнем статичного, сенсорного та інформаційного навантаження та водночас — низьким рівнем загальної рухової активності [12]. За даними Т. Ю. Круцевич [7, 8], О. А. Томенко [16], Р. Є. Мотиланської [13] та інших провідних українських вчених, через значне зниження рухової активності погіршується фізичний стан та підвищується рівень захворюваності школярів. Після тривалого перебування за партою діти й підлітки частіше надають перевагу не активному відпочинку (фізичним вправам чи спорту), а пасивному дозвіллю за комп'ютером або переглядом телепередач, спілкуванню в соціальних мережах.

Обмеженість рухової активності, своєю чергою, призводить до значних порушень у життєдіяльності їхнього організму. Тож із прикрістю слід констатувати, що фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення для сучасної молоді [2, 11, 15, 17].

Питання щодо характерних відмінностей у виборі факторів здорового способу життя школярів у віковому та статевому аспектах не було предметом спеціальних досліджень. Враховуючи соціальну значущість та актуальність проблеми, яка передбачає освітній, оздоровчий та загальний виховний ефект у процесі фізичного вихо-

вання як запоруки оптимального інтелектуального, духовного, соціального і фізичного розвитку школярів, вивчення їхнього ставлення до власного здоров'я, вибір факторів здорового способу життя школярів різного віку є актуальним.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021–2025 рр.

**Мета дослідження** – вивчити вікові та статеві особливості вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку.

**Методи дослідження:** контент-аналіз нормативних і програмно-методичних документів, зіставлення та аналіз, анкетування, тестування за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації», методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження здійснювали із залученням школярів 5–11-х класів з доведенням репрезентативності вибірки. Загальна кількість респондентів становила 638 осіб (юнаків – 303; дівчат – 335). Результати стратифікували відповідно до вікових періодів фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі. Достовірність різниці між окремими результатами вираховували на рівні надійності  $p < 0,05$  до  $p < 0,1$ , що свідчить про можливість їх врахування під час розробки практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також для подальших інтерпретацій.

Здоровий спосіб життя школярів спонукається певними мотивами, які визначають їх спрямованість на збереження й зміцнення власного здоров'я, ставлення до якого визначається багатьма чинниками. Від місця, яке займає здоров'я в системі цінностей школярів, залежить їх ставлення до здорового способу життя. Для вирішення завдань нашого дослідження було проведено тестування за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» та анкетування респондентів.

Спершу визначали рейтингове місце цінності «здоров'я» в системі основних життєвих цінностей школярів різних вікових груп (табл. 1).

Серед трійки пріоритетних цінностей хлопців 5–6-го класу, цінності «здоров'я» не знаходимо.

ТАБЛИЦЯ 1 – Рейтинг цінності «здоров'я» для школярів різних вікових груп

Клас	Юнаки		Дівчата	
	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
5–6-й	5	4,41	2	4,72
7–9-й	1	4,82	1	4,82
10–11-й	2–3	4,50	6	4,36

Їй надано тільки п'яте місце (середній бал 4,41). З віком, ієрархія цінностей змінюється. У юнаків середнього шкільного віку (7–9-й класи) головна загальнолюдська цінність «здоров'я» займає лідируючу позицію з середнім балом 4,82. Для старшокласників (16–18 років) цінність «здоров'я» залишається серед головних та за рейтингом займає друге місце (середній бал 4,50), поділивши його з цінністю «хороші та вірні друзі».

На відміну від хлопців, дівчата 5–6-х класів вважають для себе «здоров'я» (середній бал 4,72) однією з головних цінностей в житті. З віком (7–9-й класи) ставлення до свого здоров'я у них дещо змінюється і цінність «здоров'я» втрачає лідерські позиції та переміщується на третє місце (середній бал 4,66). Для старшокласниць (10–11-й клас) на перший план виходять цінності професійної самореалізації, натомість цінність «здоров'я» переміщується на шосте місце (4,66 середній бал).

Отже, під час визначення головних життєвих цінностей юнаків і дівчат різного віку було з'ясовано, що узгодженість у проголошенні «здоров'я» однією з пріоритетних цінностей життя проявили юнаки середнього та старшого шкільного віку. Хлопці 5–6-х класів не вважають для себе здоров'я пріоритетною цінністю, натомість цінність «активне, діяльне життя» виявилася для них значущою та важливою. З іншого погляду, важливість фізичної активності для хлопців можна розглядати саме як невід'ємну складову здорового способу життя та потребу у фізичній активності для гарного самопочуття та впевненості у власних силах. Пріоритет цінності «здоров'я» для дівчат різного віку має відмінності. Простежуємо зниження ціннісного ставлення до свого здоров'я у дівчат старших класів, натомість для молодших дівчат вона є пріоритетною.

У рамках нашого дослідження здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію та взаємозалежність певних аспектів життя школярів, їх фізичного, емоційного та соціального життя. У практиці фізичної культури розглядають такі фактори здорового способу життя: рухова активність, відсутність шкідливих звичок та здорове харчування. Тому наступним кроком у нашому дослідженні з'ясуємо ставлення школярів різних вікових груп до цінності здоров'я через спосіб життя, який вони ведуть.

Для визначення вподобань школярів різних вікових груп щодо факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, нами було поставлено запитання: «Яких факторів здорового способу життя ви дотримуетесь протягом тижня?». Школярам було надано п'ять

варіантів відповідей: загартування холодною водою, дотримання особистої гігієни, дотримання режиму сну, режиму збалансованого приймання їжі, рухового режиму та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність). Результати відповідей юнаків і дівчат представлено у таблиці 2.

Хлопці 5–6-х класів (11–12 років) фактори здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, розташували таким чином: 1-ше місце – загартування холодною водою, 2-ге – особиста гігієна, 3-тє – відсутність поганих звичок і режим приймання їжі (хлопці переважно відзначили фактори, про які розповідав учитель, а не ті, яких вони дотримуються). Юнаки 7-го класу до пріоритетних факторів віднесли: відсутність поганих звичок, особисту гігієну та руховий режим (див. табл. 2).

Дівчата 5–6-х класів відзначили пріоритетними такі фактори: особиста гігієна, режим сну, руховий режим та відсутність поганих звичок (див. табл. 2). Аналізуючи відповіді, слід зазначити, що юнаки та дівчата 9–11-х класів (14–17 років) на 1-му місці розташували особисту гігієну як головний фактор здорового способу життя. Далі у юнаків за рейтингом – відсутність поганих звичок, а в дівчат – режим сну та режим приймання їжі. На жаль, руховий режим як один із факторів здорового способу життя у юнаків і дівчат 14–17 років залишається на останньому місці.

Щодо відсутності поганих звичок, то тільки дівчата 14–15 років розмістили даний фактор на першому місці у визначенні факторів здорового способу життя. На нашу думку, через відсутність відповідних знань та настанов школярі не мають чітко визначених асоціацій з поняттям «здоровий

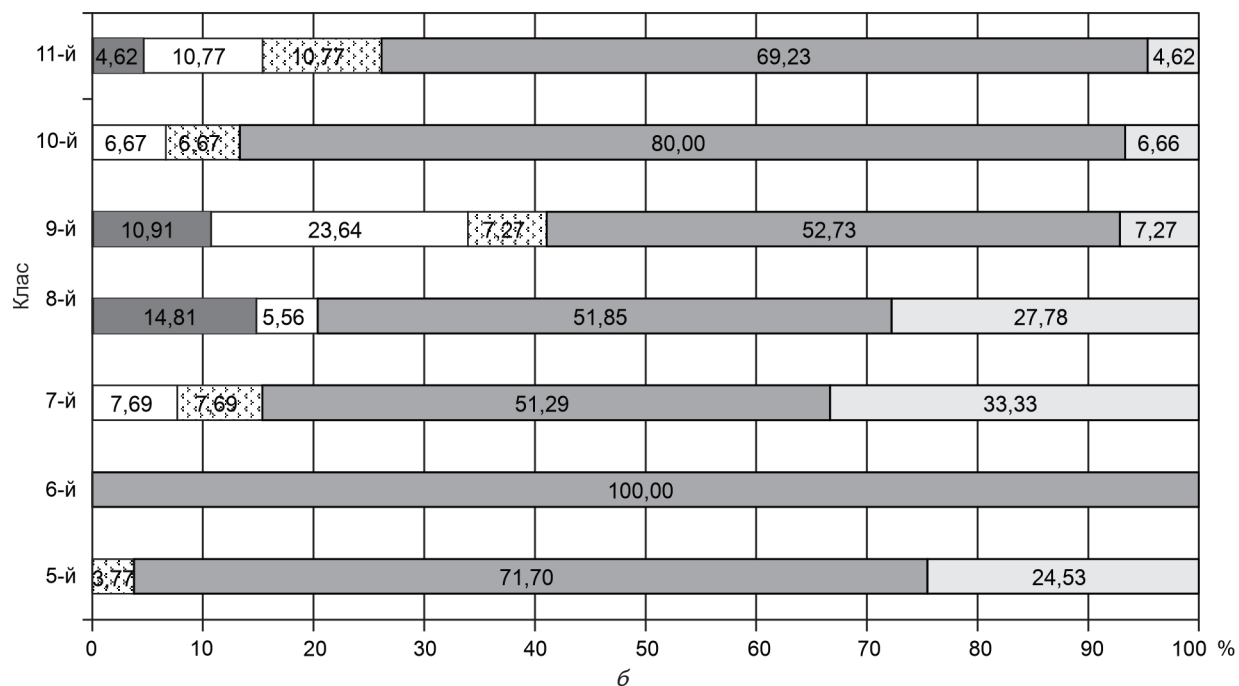
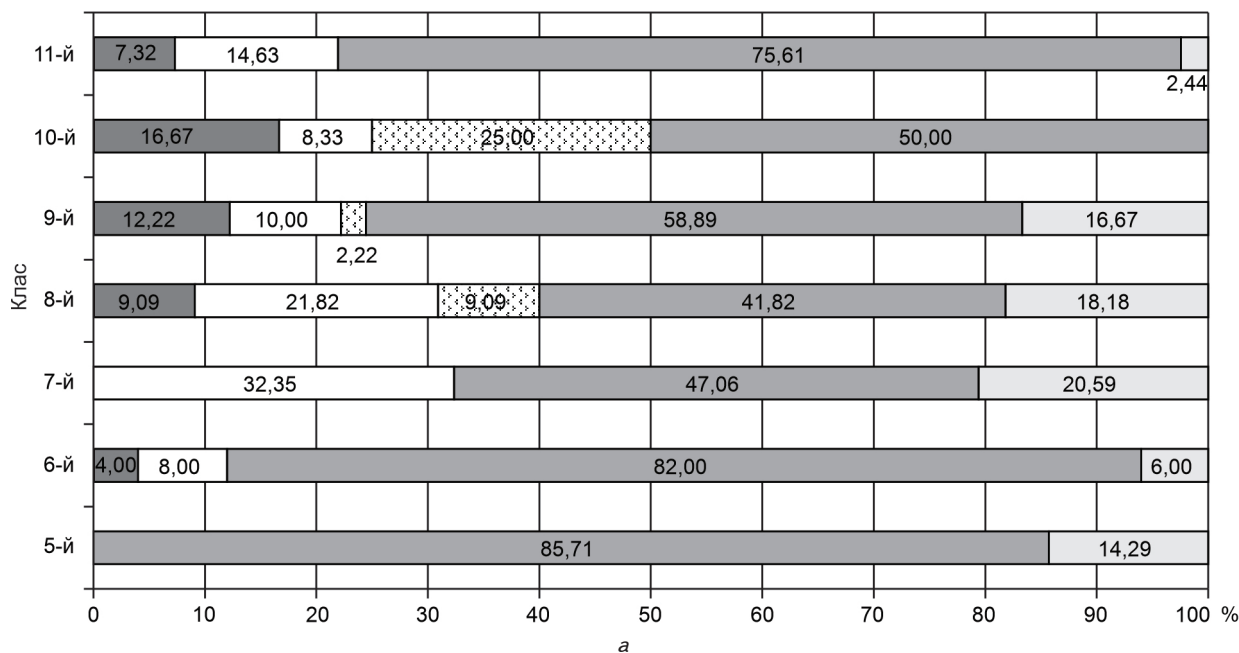
спосіб життя». Підтвердженням цього є встановлений факт, що такий важливий фактор, як руховий режим, не був визначений нашими респондентами на першому місці в жодному класі.

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я школярів сьогодні має поширення шкідливих звичок: паління, вживання алкоголю, наркотиків та їх наслідки. За визначенням учених, здоров'я людини залежить від багатьох факторів. Вважається, що приблизно на 50 % здоров'я визначає спосіб життя: умови праці, звички, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови, стосунки в сім'ї тощо. На 20 % здоров'я залежить від генотипу і на 20 % – від стану природного середовища. І лише на 10 % здоров'я обумовлене системою охорони здоров'я [9]. Стає зрозуміло, що саме спосіб життя найсерйозніше впливає на здоров'я кожної людини [12]. За даними науковців, моделі поведінки, які формуються у ранньому періоді життя, часто зберігаються і в дорослому віці. Медики занепокоєні стрімким зростанням поширення шкідливих звичок серед школярів. Аналіз наукових досліджень показав, що кожен четвертий підліток викурює першу цигарку у 10 років [1].

Тож наступним кроком у нашому дослідженні було визначення ролі та впливу шкідливих звичок у житті сучасних школярів. За результатами анкетування визначено, що найбільший відсоток серед юнаків, які палять, у 7–8-х класах (33,3 22,7 % відповідно). В 11-му класі юнаки більше дотримуються здорового способу життя, і кількість тих, хто палить, зменшується до 14,6 % (рис. 1).

ТАБЛИЦЯ 2 – Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі протягом тижня

Відповідь	Клас													
	5-й		6-й		7-й		8-й		9-й		10-й		11-й	
	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг
Хлопці														
Загартування холодною водою	3,00	1	2,70	1	3,93	5	3,68	4	3,88	2	4,58	6	4,24	1
Особиста гігієна	3,00	2	3,22	2	3,47	3	3,32	2	2,98	6	2,83	1	2,24	6
Режим сну	3,67	4	4,13	6	4,33	6	3,59	3	4,31	1	3,25	3	3,80	3
Режим приймання їжі	3,56	3	3,78	4	3,87	4	3,00	1	3,71	3	3,83	5	3,34	4
Руховий режим	3,69	5	3,83	5	2,93	2	3,73	5	3,50	5	3,42	4	3,88	2
Відсутність поганих звичок	4,31	6	3,35	3	2,47	1	3,91	6	3,55	4	3,08	2	4,24	1
Дівчата														
Загартування холодною водою	4,25	6	4,41	6	4,92	6	2,71	1	3,90	3	4,00	4	4,85	1
Особиста гігієна	2,68	1	2,94	2	3,75	4	3,24	2	2,20	6	2,00	1	1,83	6
Режим сну	3,29	3	3,88	5	4,00	5	3,71	4	3,03	5	4,53	6	3,58	4
Режим приймання їжі	3,79	4	3,76	4	3,50	3	3,86	6	3,33	4	3,47	3	3,65	3
Руховий режим	3,79	5	3,59	3	2,75	2	3,71	4	4,00	2	4,27	5	3,71	2
Відсутність поганих звичок	3,21	2	2,41	1	2,08	1	3,38	3	4,17	1	2,53	2	4,85	1

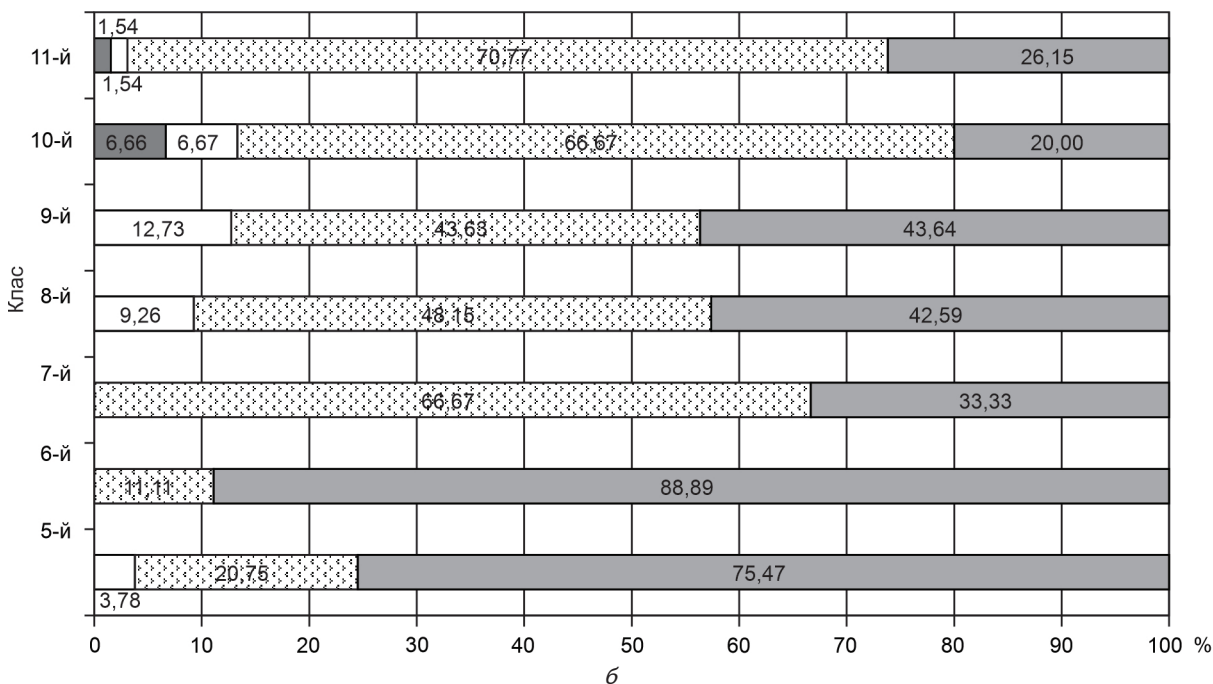
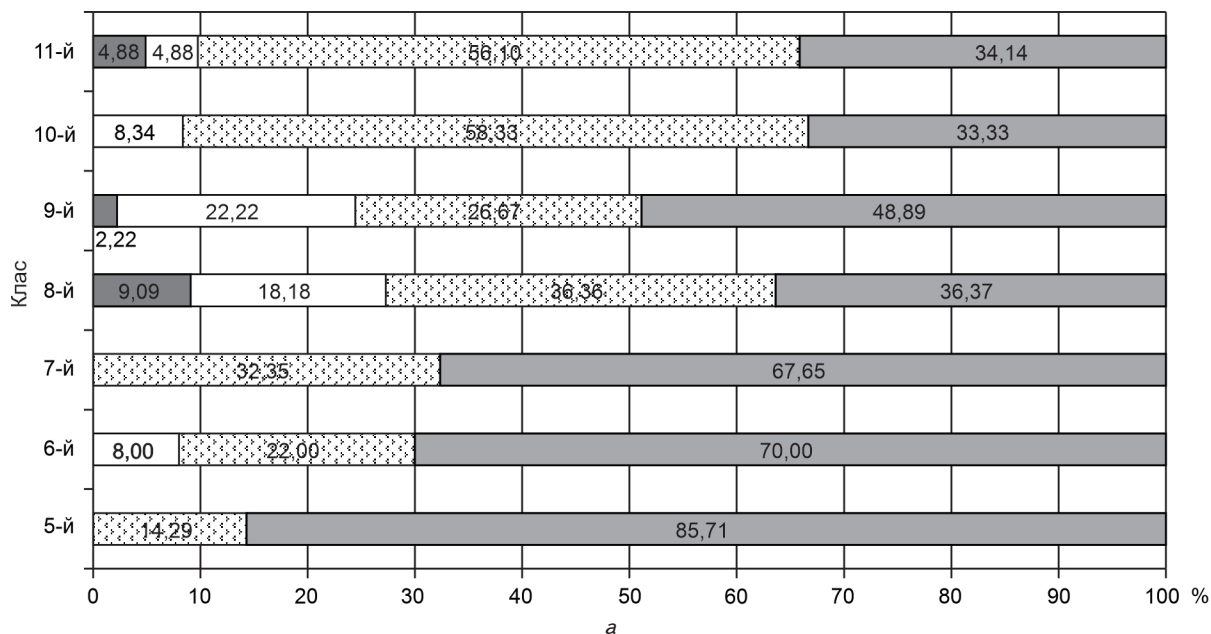


■ – Так, щодня; ▨ – Зараз – ні, раніше – так; □ – Як данина моді; □ – Так, часом; ■ – Ні  
**Рисунок 1** – Кількість учнів, які палять: а – хлопці; б – дівчата; %

Тривожні дані отримали щодо паління серед дівчат: 23,3 % дев'ятикласниць постійно палять, 33,3 % семикласниць та 28,5 % учениць 8-го класу віддають данину моді та інколи палять, 25 % старшокласниць раніше зловживали, але згодом відмовилися від тютюнопаління (див. рис. 1).

Вчені доводять, що вживання спиртних напоїв тісно пов'язане з такими типовими формами поведінки старшого підліткового віку: реакція емансипації і реакція групування з однолітками,

що споживання спиртних напоїв може призвести до серйозних та незворотних ускладнень здоров'я, як-от порушення розвитку головного мозку в підлітків, що спричиняє постійні проблеми з пам'яттю, стійкістю уваги та часом реакції, підвищення можливості ураження печінки в ранньому віці, порушення гормонального балансу, необхідного для нормального розвитку органів, м'язів та кісток – зокрема в період статевого дозрівання [12].



■ – Так, часто; □ – Зараз – ні, раніше – так; ▨ – Іноді на свята; ▩ – Ні

**Рисунок 2** – Кількість дітей, які вживають алкоголь: а – хлопці; б – дівчата, %

Серед хлопців на запитання про вживання алкоголю позитивну відповідь дали 13,33 % п'ятикласників, 21,74 % учнів 6-го класу, 33,33 % учнів 7-го класу, 33,6 % восьмикласників, 26,5 % учнів 9-го класу, 58,3 % десятикласників і 56,1 % випускників. Респонденти зазначили, що іноді у свята вживають алкогольні напої. Виявлено, що тільки 34,1 % випускників (11-й клас), 33,3 % десятикласників та 48,9 % учнів 9-го класу не вживають алкогольні напої (рис. 2)

Виявлено, що досить багато дівчат добре знають смак алкогольних напоїв (див. рис. 2). Вразив той факт, що вже з 7-го класу 66,6 % із них вживає алкоголь. Незважаючи на вказані дані, «відсутність поганих звичок» стоїть у пріоритетних відповідях щодо вибору факторів здорового способу життя в учнів 7-го класу. В 11-му класі – 77,7 % дівчат також зазначили, що іноді вживають алкоголь.

За результатами анкетування встановлено, що наркотичні речовини вживають двоє п'яти-

класників та шестеро юнаків випускного класу, серед яких – троє дівчат.

**Дискусія.** Соціокультурні та освітні тенденції свідчать про те, що різні аспекти ставлення школярів до свого здоров'я в останнє десятиріччя стали предметом міждисциплінарних досліджень і об'єктом пильної уваги вчених як українських, так і близького зарубіжжя. Дослідження провідних українських вчених доводять, що серед причин погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку є збільшення шкільного навантаження, зменшення фізичної активності, малорухомих способів життя, порушення сну, нераціональне харчування, незадовільні соціальні умови життя, низький рівень доходів сім'ї, наявність шкідливих звичок, низька обізнаність дітей, батьків та педагогів з питань формування та підтримання здорового способу життя, що веде до хронічної перевтоми дитини та зниження її резервних можливостей [8, 15, 16].

Усвідомлення учнями суті здоров'я вимагає конструктивного підходу до розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя». Науковці стверджують, що ці два поняття є невід'ємними, бо здоров'я особистості, колективу, суспільства безпосередньо залежить від способу життєдіяльності, який визначається способом виробництва, рівнем та якістю життя, сукупністю природничо-географічних, екологічних, суспільно-історичних умов та мотиваційно-ціннісних настанов [5]. Науковий інтерес викликає дослідження Н. Ю. Васильєвої, яка, вивчаючи здоровий спосіб життя в середовищі учнів ЗСО, наголошує, що ЗСЖ стає все більш значущим для школярів та залежить від їхніх ціннісних орієнтацій та світогляду [2]. Отримані результати нашого дослідження дозволили підтвердити думку Н. Ю. Васильєвої про те, що однією з важливих проблем сьогодення, яка вимагає наукового осмислення, є зв'язок між сформованими цінностями та навичками здорового способу життя і готовністю до практичного втілення цих дій у збереження та підтримання свого здоров'я.

Разом з тим існує думка про те, що спосіб життя юнаків і дівчат ґрунтується на глибоко індивідуалізованому взаємозв'язку між об'єктивним становищем особистості в суспільстві і її внутрішнім світом [10]. Тому важливо, щоб школярі усвідомлювали значущість занять руховою активністю та відчували в них потребу. Все це може безпосередньо впливати на формування здорового способу життя школярів та на їх мотивацію до занять руховою активністю. Т. Ю. Круцевич [7, 8] наголошує на необхідності надання школярам знань про корисність оволодіння руховими

вміннями та навичками та способів застосування цих знань та необхідність врахування, специфіки фізичного виховання щодо усвідомленої інформації, яка стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я підлітків, їхньої фізичної працездатності та соціальної дієздатності.

Особливий інтерес у площині досліджуваної проблеми викликають наукові праці професора Н. В. Москаленко, яка зауважує, що практика роботи загальноосвітніх шкіл свідчить про те, що процес оволодіння теоретичними знаннями з фізичного виховання, практично не здійснюється [11, 12]. Основною причиною такого стану є те, що на уроках фізичної культури практично немає часу для засвоєння теоретичних знань, а підручники та навчальні посібники передбачають використання репродуктивного методу опанування теоретичними знаннями. Даний підхід не повною мірою враховує психологічні та вікові особливості розвитку дітей, їхні інтереси і потреби в заняттях фізичною культурою і спортом [11].

Також цікавим виявилось дослідження А. В. Заїкіна «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів на засадах гендерного підходу», в якому науковець визначив суть гендерного підходу до виховання ЗСЖ молодших школярів як організації навчально-виховного процесу, що надає учням можливість самореалізації з властивими їм індивідуальними особливостями та засвоїти соціальний досвід, що забезпечує їхню успішну соціалізацію в суспільстві і соціальну ідентифікацію за ознакою статі [12].

Отже, з огляду на ситуацію, що простежується нині у сфері фізичної культури і спорту, постає проблема формування ціннісного ставлення школярів різних вікових груп до свого здоров'я, ЗСЖ, систематичної рухової активності через фізичну культуру, що дозволить їм вийти за рамки медичних установ, зменшити пропуски занять у школі, брати активну участь у шкільному житті та залишатися фізично і психічно здоровими особистостями [8, 12]. Тому, на наше переконання, необхідно сприяти створенню науково-обґрунтованого підходу до вдосконалення теоретичних знань школярів, які спрямовані, перш за все, на формування відповідального ставлення до свого здоров'я, інтересу та мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом та формування їхньої індивідуальної фізичної культури, що є необхідним для становлення особистості.

**Висновки.** За результатами дослідження визначено вікові та статеві особливості у ставленні

школярів до свого здоров'я. Орієнтованість на цінність «здоров'я» для хлопців 5–6-х класів слабко виражена, натомість для дівчат цього віку цінність «здоров'я» є пріоритетною. Юнаки 10–11-го класу приділяють увагу фізичному самовдосконаленню і цінність «здоров'я» стає однією із пріоритетних у їхньому житті. Натомість для дівчат-старшокласниць цінність «здоров'я» втрачає значущість та переміщується на шосте місце за рейтингом.

За результатами анкетування щодо вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку визначено, що у віковому аспекті між юнаками та дівчатами існують досить суттєві розходження у виборі пріоритетних факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня.

Через відсутність відповідних знань та настанов школярі не мають чітко визначених асоціацій з поняттям «здоровий спосіб життя», а руховий

режим як один із факторів здорового способу життя у юнаків і дівчат 14–17 років залишається на останньому місці. Доведено, що тільки 34,1 % випускників, 48,9 % учнів 9-го класу та 33,3 % десятикласників не вживають алкогольні напої. Найбільший відсоток серед юнаків, які палять, визначений у 7- та 8-х класах (33,3 та 22,7 % відповідно). Юнаки випускних класів більше дотримуються здорового способу життя, кількість тих, хто палить, зменшується до 14,6 %. Серед дівчат виявлено, що палять 23,3 % дев'ятикласниць.

Визначено, що з віком змінюються пріоритети ціннісних орієнтацій молоді, а фактор статі має вплив на формування уявлень юнаків і дівчат на введення здорового способу життя.

**Перспективи подальшого дослідження** передбачають вивчення питань, пов'язаних з самооцінкою стану здоров'я школярів, які займаються та не займаються спортивною діяльністю.

#### Література

1. Боднар ІР. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів 1-3 груп здоров'я [дисертація]. [Theoretical and methodological bases of integrative physical education of schoolchildren of 1-3 health groups [dissertation]]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2014. 400 с.
2. Васильєва НЮ. Представление о здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте [The concept of a healthy lifestyle in adolescence and at the beginning of early adulthood]. Вестник ЯГУ. 2009;(4):103.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: монографія. [General theory of health and health preservation: a monograph]. Ю. Д. Бойчук, редактор. Харків: Видавець Рожко С. Г.; 2017. 488 с.
4. Камінська ТМ. Оптимізація системи профілактичних заходів та реабілітація порушень стану здоров'я дітей шкільного віку: [дисертація]. [Optimization of the system of preventive measures and rehabilitation of health disorders in school-age children: [dissertation]]. Київ: Державна установа «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології Національної академії медичних наук України»; 2016. 377 с.
5. Красножен СВ. Перспективні підходи до вивчення стану здоров'я сучасних школярів та шляхи його поліпшення. [Promising approaches to studying the health status in modern schoolchildren and ways to improve it]. Спортивна медицина. 2014;1:52.
6. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. [Theory and methodology of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports]. Київ: Олімпійська л-ра; 2017. Т. 1.
7. Круцевич Т, Пангелова Н. Фізичне виховання як соціальне явище. [Physical education as a social phenomenon]. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]. Київ: Олімпійська л-ра; 2017. Т. 1. с. 40-58.
8. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. [Characteristic differences in the choice of healthy lifestyle factors as components of individual physical culture of modern schoolchildren]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10-15.
9. Лаврова ЛВ, Куций АМ, Різванецька ЛО. Ціннісна складова соціалізації особистості дитини в умовах сьогодення [The value component of the socialization of the child's personality in today's conditions]: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 23 квітня 2020 р., м. Дніпро, КЗВО «ДАНУ» ДОР». Дніпро; 2020. с. 31-35.
10. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури шко-

лярів: [дисертація]. [The theoretical and methodological foundations of gender approach to the formation of axiological significance of physical education among schoolchildren [dissertation]]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2019. 590 с.

- 11. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. [Designing the concept of innovative programs of physical education and health-enhancing activity in secondary schools]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;2:12-16.
- 12. Москаленко НВ, редактор. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. [Innovative technologies in physical education of schoolchildren: a textbook for students of higher educational institutions.]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
- 13. Мотылянская РЕ, Каштан ЭЯ, Величенко ВК, Артамонов ВН. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни. [Physical activity is an important prerequisite for a healthy lifestyle]. Теория и практика физической культуры. 1990;(1):14-22.
- 14. Неділько ВП. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. [The state of physical health of school-age children and ways to improve it]. Перинатология и педиатрия. 2009; 2:72-74.
- 15. Полька НС, Платонова АГ. Физическое развитие школьников Украины. Пространственно-временные и морфофункциональные особенности: монография. [Physical development of schoolchildren in Ukraine. Spatial, temporal, and morphofunctional features: a monograph]. Киев: Генеза; 2015. 272 с.
- 16. Томенко ОА, Бондар АС. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. [Peculiarities of involving children and youth in physical culture and health activities in modern conditions]. Молодий вчений. 2018;(11):69-73.
- 17. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік [Annual report on the state of public health, sanitary and epidemiological situation, and performance of the healthcare system in Ukraine. 2016]. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ; 2017. 516 с.
- 18. Pawlowski CS. 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess. Ergler C, Tjørnhøj-Thomsen T, Schipperjinet al J. European Physical Education Review, August. 2015; 21: 275–291.
- 19. <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijniivplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini>