

Дзензелюк Дмитро Олексійович

ст. викладач кафедри соціально-реабілітаційних технологій ЖЕГП ВНЗ «Україна».

Канділов Ігор

Житомирський національний агроекологічний університет

СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Вступ. Регресивна тенденція погіршення стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл та студентів закладів вищої освіти пов'язана з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, якістю харчової продукції, шкідливими звичками, стресами, втому, забрудненим навколишнім середовищем тощо [1].

Спираючись на наукові дані О. Д. Дубогай, О. В. Тимошенко, Г. П. Грибан, Т. Ю. Круцевич, В. Г. Ареф'єв які стверджують, що рівень здоров'я молоді критично низький і такий стан пов'язаний зі зниженням особистої зацікавленості у фізичному самовдосконаленні [2].

Аналіз теоретико-методологічних і емпіричних аспектів з даної проблеми дає можливість стверджувати, що питання формування свідомого ставлення до власного здоров'я у молодих людей є актуальним.

Метою роботи є вивчення та аналіз ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

Методи дослідження: аналіз та синтез літературних джерел, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. В «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» зазначалось, що внаслідок недостатньої уваги до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і закладах вищої освіти не приділяється достатньої уваги здоров'яформуючим методам та формам. Як наслідок, понад 80% дітей і підлітків мають різні відхилення в фізичному розвитку, а кожен четвертий юнак в останні роки за станом здоров'я не призиваються на військову службу.

Дослідження фізичної підготовленості абітурієнтів ЗВО аграрного напрямку протягом одинадцяти останніх років показала, що майже 50% з них не може виконати на «задовільно». У багатьох з них значні фізичні вади, захворювання; від 8,1 до 13,4% абітурієнтів віднесені до груп фізичної реабілітації, а від 0,4 до 1,2% взагалі звільнені від фізичних навантажень в зв'язку з хронічними захворюваннями та інвалідністю. Такий стан є не випадковим, оскільки до вузів приходять вчорашні учні [3].

Ставлення до власного здоров'я у молоді формується на основі сукупності знань про здоров'я та відображається у свідомо обраному способу житті. Відповідно до даних О. М. Балакірева, О. О. Яременко та Р. Я. Левіна стосовно доцільності викладання в школі предмета «Основи здоров'я» 98,0% дали ствердну відповідь. Але на питання «Можливо, для поліпшення твого здоров'я краще було б замість уроків з предмета «Основи здоров'я» витратити цей час на щось інше, наприклад, уроки фізкультури, прогулянки, рухливі ігри тощо?», відповіді учнів розподілилися так. Менше 9 % опитаних погодилися з пропозицією, віддавши перевагу рухливим іграм (трохи більше 2 %), урокам фізкультури (менше 3 %), прогулянкам (близько 1 %), комп'ютерним іграм (менше 1 %), іншим предметам (менше 1 %), особистим справам (менше 1 %). Не змогли відповісти на це питання 11 % респондентів. Натомість більше 80 % учнів заперечили доцільність такої зміни [4].

Незважаючи на розуміння важливості вивчення методів і форм основ здоров'я, демонструється пасивне ставлення молоді до рухової активності. Подібна динаміка відповідей спостерігається при аналізі анонімного анкетування студентів-аграріїв, на питання "Як Ви ставитесь до занять з фізичного виховання за розкладом" відповідь була така: негативно – 33,1%; нейтрально – 34,2%; позитивно – 32,7%. Таке ставлення призводить до малорухомого способу життя і як наслідок розвитку хронічних захворювань. Стійке зростання захворюваності спостерігається в звіті Державного комітету статистики України Головного управління статистики у Житомирській області.

При вивченні причин які заважають займатися фізичними вправами 59,2% молоді аргументувала відсутністю вільного часу; 33,5% – лінощі; 25,9% – відсутністю належних умов; 38,9% – часта захворюваність та відсутність вільних коштів для відвідування фізкультурно-оздоровчих клубів.

Водночас основними факторами які сприяють формуванню позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять є: бажання поліпшити здоров'я – 56,9%; 31,3% – отримання задоволення від занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю; 33,2% – бажання бути привабливим.

Таблиця 1.
Кількість уперше в житті зареєстрованих випадків захворювань станом з 1995 по 2017 роки (табл. 1) [5].

Рік	Новоутворення	Хвороби нервової системи	Хвороби системи кровообігу	Хвороби органів дихання	Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини
1995	327429	3037334	1389586	15705055	1415832
2000	382347	748186	2337905	14639445	1571308
2005	408140	753892	2430179	13894183	1600477
2010	417893	749701	2389663	14595007	1531941
2015	366403	652797	1844066	11862012	1245523
2016	368786	647482	1825933	12581733	1240696
2017	366231	636282	1780595	12036631	1217879

Висновки.

1. Спираючись на результати науково-дослідної роботи провідних науковців можна стверджувати, що рівень здоров'я молоді є недостатнім. Такий стан пов'язаний зі зниженням особистої зацікавленості в покращенні рівня фізичної підготовленості який приводить до зниження рухової активності та розвитку хронічних захворювань.

2. Одним з шляхів зміцнення здоров'я молоді є зміна ставлення до регулярних занять з фізичного виховання шляхом перебудови змісту традиційної системи проведення до спортивно-спрямованих за обраним видом спорту.

Список використаної літератури

1. Грибан Г. П., Грибан Н. Г., Дзензелюк Д. А., Ткаченко П. П. Пути приобщения к здоровому образу жизни учащейся и студенческой молодежи / Wykształcenie i nauka bez granic – 2005 : materiały II Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, 19–27 grudnia 2005 r. – Przemysł ; Praha : Nauka i studia, 2005., T. 27 : Muzyka i życie. Fizyczna kultura i sport., S. 35–37.
2. Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. Київ, 2013, Випуск 13 (40)., С. 69–72.
3. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі. / Грибан Г. П., // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2003., Вип. 7, Т. 2., С. 219–222.
4. Балакірєв О.М., Яременко О.О., Левін Р.Я. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя. Київ, 2005, 152 с.
5. http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2018/zb/06/zb_zoz_17.pdf