

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

У статті автор розглядає деякі причини погіршення здоров'я сучасних підлітків на основі аналізу вітчизняних і зарубіжних науковців. Виділяє і описує стан визначальних складових щодо здорового способу життя. Особливу увагу звертає на стан та чинники об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я українських підлітків.

Ключові слова: чинники здоров'я, підлітки, спосіб життя, фізична активність, шкільне виховання.

Постановка проблеми. Прогрес людства визначається його духовним, інтелектуальним і фізичним потенціалом. Одним із критеріїв будь-якого потенціалу людини є його здоров'я. Здоров'я – найвища соціальна цінність, основна умова виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості [6]. Тому одне з центральних місць у розвитку українського суспільства посідають проблеми генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовки дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, в умовах загострення проблем здоров'я населення та демографічної кризи, особливе значення має формування здорового способу життя підростаючого покоління, зокрема через заклади освіти.

Аналіз актуальних досліджень. Численні дослідження науковців (Т.Е. Аверина, Г.А. Апанасенко, А.П. Картиш, В.Ф. Мокаленко, І.В. Поташнюк, С.Г. Смирнова), аналіз щорічних матеріалів доповідей на підсумкових колегіях МОЗ України свідчать про негативні тенденції у стані здоров'я підлітків.

Мета статті. Проаналізувати сучасний стан та чинники здоров'я українських підлітків; вивчити проблеми шкільного та сімейного виховання

Виклад основного матеріалу. Найважливішим пріоритетом держави є охорона здоров'я молоді. Це значною мірою стосується дітей підліткового віку тому, що в їхньому організмі відбувається великий фізіологічний стрибок кількісного та якісного зростання, змінюється більшість органів та систем. З іншого боку, соціальні установки, моделі поведінки та способу життя формуються у ранньому віці тому це найбільш вразлива до впливу негативних чинників вікова група.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), майже дві третини випадків передчасної смерті і третина захворювань серед населення пов'язана зі станами та формами поведінки, які закладаються в дитинстві та молодості, зокрема це стосується, в першу чергу тютюнопаління. Щорічно помирає біля 1,8 млн. молодих людей віком від 15 до 24 років. За даними ВООЗ, 150 млн.

молодих людей палять [2]. У ХХ ст. тютюнопаління забрало життя 100 млн. осіб, сьогодні щорічно вмирає 5,4 млн. людей [8]. Алкоголь і наркотики в уявленні підлітків є атрибутом «дорослого життя», і саме це спонукає підлітків до вживання цих речовин.

Дуже важлива для збереження здоров'я є фізична активність людини, яка в продовж усього життя сприяє профілактиці захворювань і зміцненню здоров'я людини, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності, задоволення моральних, естетичних і творчих запитів населення, життєвої потреби взаємного спілкування. Серед осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, значно менше поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та ВІЛ/СНІД. Незбалансоване харчування призводить до зниження працездатності, погіршення зору та пам'яті, що негативно позначається на соціальній ролі підлітків. Вживання продуктів з високим вмістом насичених тваринних жирів призводить до ожиріння, розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, захворювань системи травлення, суглобів і психічних розладів.

Сьогодні, на превеликий жаль, поширене таке негативне явище, як насилля, тобто дія чи бездіяльність, що спричиняють або здатні спричинити фізичні, психічні ушкодження особистості. Також в українському суспільстві немає чіткої оцінки фізичних покарань, психічних образ; демонстрації насильства через засоби масової інформації. Насильство не розглядається як соціокультурна детермінанта поведінки молоді, яка створює ризик для здоров'я, загрожує благополуччю нації.

За останні роки кількість дітей в Україні зменшилась з 691 тис. чол. у 1991 році до 389 тис. чол. у 2001 році. Падіння рівня народжуваності, яке розпочалося наприкінці 80-х років призвело до зменшення населення, зумовило його від'ємний природний приріст. Недостатній рівень здоров'я дітей, які вступають до першого класу, ускладнюють їх адаптацію до внутрішнього середовища школи, і є причиною подальшого погіршення їх здоров'я. За останні 30 років здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення. Погіршення стану здоров'я підлітків в Україні розпочалося ще із середини 70-х років. Протягом 90-х років поширеність хвороб серед підлітків зросла у 1,7 рази. Варто звернути увагу, що темпи погіршення здоров'я дівчат – майбутніх матерів – значно вищі. Інтенсивність поширення хвороб серед підлітків за дев'яності роки у 13 областях України зросла в 2-2,9 рази, у семи – на 50-90% [3]. За поширеністю хвороб серед підлітків перше місце займають такі хвороби: органів дихання (31,7%); травлення (9,5%); ендокринні (9%); очей (8,1%); кістково-м'язові (6%) і нервової (6%) систем. За час навчання в школі кількість дітей з вадами зору зростає у 5 разів, із порушенням опорно-рухового апарату – в 1,5 рази, із зарахуванням нервової системи – у 2 рази.

Знижується придатність юнаків до служби в Збройних Силах України. У 33% призовників виявляється 2 захворювання, в 11,5% – 3, у 5% – 4 [3]. Це зумовлює напружену демографічну ситуацію в Україні: 40% юнаків і кожна десята дівчина, які досягли

16-річного віку, надалі не доживають до 60 років. За тривалістю життя Україна посідає 74-е місце серед 162 країн світу та 37-е – у Європі [5]. Таким чином, здоровими зараз вважають тільки 10% випускників шкіл, 50% учнів мають морфофункціональні відхилення, 40% – хронічну патологію.

Важливим чинником здоров'я підлітків є їхній фізичний розвиток. Моніторинг, що проводився у 90-і роки, свідчить про негативні тенденції у розвитку підлітків. За даними Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків АМН України, 17-20% підлітків України мають дефіцит маси тіла [3]. 60% підлітків задоволені своєю вагою, 20% впевнені, що їм варто схуднути, 10% взагалі дотримуються дієти, 20% підлітків розчаровані своєю фізичною формою, майже 7% ненавидять своє тіло, більше 11% почуваються некомфортно, 8% відчувають роздратування, 46% задоволені власним тілом [7].

У наш час існує багато показників для визначення рівня фізичної підготовленості школярів (технічні результати тих чи інших видів фізичних вправ, функціональні показники – PWC170, MBK, ПАНО та ін.). Однак в останній час з'явилися дослідження, в яких піддаються сумніву інформативність цих критеріїв. В. Сонькін та І. Корнієнко пропонують використовувати з цією метою граничний час утримання потужності, що задається, і обсяг виконаної при цьому роботи, а також пульсові характеристики напруженості гомеостатичної регуляції [4].

За останні 20-25 років спостерігається широке розповсюдження серед підлітків різних психічних захворювань. Сьогодні нервово-психічні відхилення спостерігаються в 15% підлітків. На фоні соціальної незахищеності, девальвації духових цінностей, внутрішньо сімейної дизадаптивності зростає дитяча злочинність, яка молодіє з кожним роком.

Серед причин погіршення здоров'я сучасних підлітків можна виділити стан таких визначальних щодо здоров'я складових способу життя: харчування, куріння, вживання алкоголю і наркотиків, фізичну активність, відчуття власного тіла, статеву поведінку, насильство і образи та умови, які склалися в найближчому соціальному (родинному й навчальному) оточенні в контексті впливу на психічне, фізичне, духовне та соціальне здоров'я учнівської молоді.

За даними опитування у повній родині зростають 71,6% підлітків, у неповній – 17%, реструктурованій (один з батьків не рідний) – 8%, нерідній – 3%; 88% легко розмовляють на теми, які їх хвилюють, з матір'ю і лише 65% підлітків обговорюють свої проблеми з батьком; 67% матерів обізнані з тим, де їхні діти проводять вільний від навчання час і 39% батьків; найменш популярним видом сімейного спілкування виявились спільні заняття спортом (не роблять цього 43% підлітків); найчастіше сім'я збирається для спільного прийняття їжі (86%) та біля телевізора (73%); впевненість у готовності батьків заохочувати і допомагати дітям у навчанні зменшувалося з дорослішанням опитуваних (із 44% до 33%). Отже, більше знають про життя дітей матері, але в міру дорослішання

обоє батьків поступово втрачають такий контроль. Сімейне спілкування зводиться до перегляду телевізора та приймання їжі.

Що стосується середовища однолітків у якому вони проводять дозвілля, то слід зазначити, що більшість із них мають 3-х і більше друзів (78% серед хлопчиків, 66% серед дівчат); кожен день у вечірній час зустрічають з друзями переважно хлопці старших вікових груп; з віком ця частина молоді збільшується; старші вікові групи проводять свій вільний час, гуляючи з друзями на вулиці (73%), слухаючи музику (59%); молодші групи підлітків надають перевагу заняттям спортом (50%) і комп'ютерним іграм (44%); найменш популярними серед підлітків способами проведення дозвілля є волонтерство і художня творчість; про шкідливі звички своїх друзів більше знають хлопці (46%) і (40%) дівчата; 48% підлітків щодня часто розмовляють зі своїми друзями по телефону; учні 6-8-х класів рідше відвідують Інтернет. Отже, для більшості підлітків характерне проведення вільного часу переважно з друзями. Частіше, зауважимо, що переважає беззмістовне дозвілля, що є сприятливим ґрунтом для розвитку девіантної поведінки.

Ставлення молоді до навчального закладу переважно позитивне так: 74% підлітків почувають себе комфортно в навчальному закладі; частина тих, кому подобається бути разом зі своїм класом, з дорослішанням зменшується із 71% до 54%; кожен шостий підліток вважає, що поряд із ним немає добрих і турботливих підлітків; 55% підлітків вважають, що педагоги оцінюють їх рівень успішності як «гарний»; 41% – як середній; 5% – нижче середнього; 75% опитаних вважають навчальний процес посильним, для 23% навчання складне (найчастіше напруження під час навчання відчують старші вікові групи); 59% підлітків вважають, що вчителі сприймають їх як особистість, 16% вважають, що педагоги їх недооцінюють. Отже, хоча ставлення молоді до навчального закладу переважно позитивне, є резерви для створення психологічно-комфортного середовища шкільним самоврядуванням і керівниками закладів. Водночас, 59% керівників навчальних закладів зазначили, що їхній заклад потребує капітального ремонту; у 64% закладів він ніколи не проводився; у 23% – проводився протягом останніх 20-ти років. Тобто сучасна школа не відповідає вимогам гігієни і природничо-науковим основам вікової фізіології. Традиційна «конструкція шкільного життя», пов'язана з сидячим способом життя, пригнічує функціональні основи дитини, призводить до стану стресу.

До факторів, що визначають здоров'я школярів, належать: недоліки у системі охорони здоров'я; низький рівень розумової працездатності; недорозвиненість мотиваційної сфери; наслідки спадковості; незбалансованість харчування. Добового режиму харчування, рекомендованого фахівцями, залежно від віку і місця навчання, дотримуються 41-47% підлітків; 11-17% не снідають у будні дні, 8% – не снідають у вихідні; овочі і фрукти є в добовому раціоні лише у 19% школярів; 6-9% не вживають цих продуктів узагалі; знизилось вживання молочних продуктів, про-

дуктів з риби, цукру і кондитерських виробів, одночасно збільшилось вживання хлібопродуктів і картоплі. Отже, значна частина підлітків харчується не раціонально, що вказує у значній мірі на нестачу знань, умінь і навичок. Тому доцільно вважати тематику з культури харчування важливою частиною навчально-виховної роботи навчального закладу.

Різко збільшилося тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків [1]. Досвід курити цигарки мають від 20% до 78% підлітків; хлопці починають курити в 11-річному віці, дівчата – в 13-15 років; 11% підлітків курять щодня, а 4% – раз на тиждень. 15% підлітків починають вживати алкоголь в 11 років, а марихуану і гашиш пробували 16% підлітків віком 15-17 років. Зменшується кількість дітей, яких направляють до оздоровчих закладів, погіршується матеріальний стан сім'ї, зростають деградаційні процеси в ній, знижується рівень функціональної підготовленості до школи, інтерес до занять фізичними вправами. Щоденно займаються різними фізичними вправами у вільний від занять час, досягаючи відносно вікової норми фізичних навантажень, 12-30% підлітків. Фізична активність дівчат у 1,5-2,5 рази нижча ніж хлопців. Юнаки і дівчата віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля від 40% до 62% підлітків щоденно проводять біля 3-х годин за комп'ютером чи телевізором. Усе це зумовлює недостатню фізичну активність, особливо серед дівчат. Користування електронно-інформаційними пристроями наражає значну частину підлітків на імовірність масового поширення неінфекційних захворювань широкого спектру. Це свідчить про те, що підліткам бракує знань і практичних навичок щодо відповідних складових здорового способу життя, і головне – це усвідомлення необхідності дотримання оптимально балансу фізичної і розумової діяльності для забезпечення гармонійного розвитку особистості і уникнення розвитку хронічних захворювань, що говорить про потребу запровадження ефективніших підходів до організації навчально-виховної роботи за цим напрямом у навчальних закладах країни.

Зростає дитячий травматизм (практично заведені нанівець можливості організованого відпочинку дітей, розпалась більшість організацій дитячого самоврядування, позакласна і позашкільна робота поставлені у пряму залежність від фінансових можливостей школи; 38% підлітків щонайменше раз на рік брали участь у бійках, 32% – звертались до медиків із травмами, 42% підлітків не менше одного разу на 2 місяці потерпали від образ; дівчата травмуються у бійках у 1,5-2 рази менше, ніж хлопці. Очевидно, що така ситуація потребує цілеспрямованих спільних зусиль батьків, педагогів і психологів; попередження й обмеження випадків насильства потребує спеціального навчання, а також особливої уваги до влаштування змістовного дозвілля молоді. Спостерігається також погіршення екологічної ситуації в країні, серйозні недоліки у забезпеченні санітарно-епідеміологічного добробуту населення. 42% учнівської молоді віком 15-17 років мають досвід статевого життя більшість з яких, практикують незахищений секс; вагітність і аборт-

ти зустрічаються не так часто, але із 796 опитаних осіб [7], 47 були вагітними, і в 17 випадках це закінчилося абортom. Найчастіше учнівська молодь отримує знання про метод контрацепції з телепрограм (41%), Інтернету – (31%), медичних працівників (25%). Отже, зменшення останніми роками віку початку статевого життя і збільшення чисельності учнівської молоді, яка практикує статеві контакти, в поєднанні з небезпечним нехтуванням значною частиною захисними засобами, свідчить про термінову потребу підвищення ефективності роботи з виховання культури статевих стосунків. Тільки 17% підлітків знають всі шляхи передачі ВІЛ і те, як ВІЛ не передається; 51% вважають, що ВІЛ-інфікована людина не може виглядати здоровою; більше половини підлітків не усвідомлюють ризик ВІЛ-інфікування, вважаючи, що їм це взагалі не загрожує. Отже, надання зрозумілої і переконливої інформації з тематики ВІЛ/ СНІДу та прищеплення навичок безпеки статевого життя залишається вкрай актуальним.

Медичне обслуговування в навчальних закладах знаходиться на низькому рівні: 98-99% молоді вважає нагально необхідним у навчальному закладі наявність і функціонування кабінету з медичним працівником; у 68% шкіл немає лікаря, в 33% – медичної сестри; у сільських школах у 85% немає лікарів, у 59% – медсестер [7]. Доцільно також посилити просвітницьку роботу в навчальних закладах, щоб відновити довіру до вакцинації. Через збільшення обсягу сумарного навчального навантаження, введення у школах п'ятиденного навчального тижня без скорочення програми навчання, порушення гігієнічних норм денного відпочинку ускладнюється адаптація при переході до основної школи.

Висновки. Отже, серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я підлітків є глибока соціально-економічна криза, глобальні економічні проблеми, зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів, збільшення навчального навантаження, недосконала структура системи охорони здоров'я, відсутність у багатьох підлітків пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя, як провідного чинника збереження і зміцнення здоров'я, відсутність оптимального повітряно-теплового і світлового режимів, порушення гігієнічних умов при складанні розкладу уроків, розумові перенавантаження, низька фізична активність, куріння, вживання алкоголю й наркотичних речовин, психологічне і фізичне насильство, низький рівень знань щодо культури статевого життя, та раціонального харчування, недостатня поінформованість щодо ВІЛ/СНІДу. І це ще далеко не всі причини, стан та чинники погіршення здоров'я сучасних підлітків проаналізовані у даній статті.

Список використаних джерел:

1. Баранов В.М. За здоровий образ життя: фізкультура против вредных привычек / В.М. Баранов. – К. : Здоров'я. 1988. – 128 с.

2. Информационный бюллетень ВООЗ. – 2010. – № 345. – Режим доступу: // www.who.int/mediacentre/factsheets/ru/index.html.
3. Картиш А.П. Про найгостріші методичні проблеми та визначення пріоритетних напрямів розвитку окремих медичних служб / А.П. Картиш // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – №2. – 2001. – С. 15-19.
4. Корниченко И.А. Эргометрическое тестирование работоспособности : сб. научных трудов / И.А. Корниченко, В.Д. Сонькин, В.А. Воробьев ; под. ред. В.Д. Сонькина. – М., 1991. – С. 68-87.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня 2004 р.
6. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навчальний посібник / Плахтій П.Д., Славіна Н.С., Дарчук С.І., Дорош В.У. ; за заг. ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Моштак М.І., 2004. – 224 с.
7. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.П. Артюх та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін.-т соц. дослідж. ім. О. Яременка ; К.І.С., 2011. – 172 с.
8. MPOWER: a policy package to reverse the tobacco epidemic / World Health Organization. – Geneva, 2008. – 72 p.

The article examines some of the causes of the deterioration of health of modern teenagers based on an analysis of domestic and foreign scholars. Selects and describes the state of the defining elements for a healthy lifestyle. Particular attention is drawn to the conditions and factors of objective and subjective reasons for the sharp decline in health of Ukrainian teenagers.

Key words: health factors, teens, lifestyle, physical activity, school education.

Отримано: 19.07.2013

УДК 373.31

С. М. Бабюк

ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті обґрунтовано шляхи використання нетрадиційних технологій у формуванні інтересу до фізичної культури у молодших школярів.

Ключові слова: фізична культура, інтерес, нетрадиційні технології, молодші школярі.

Постановка проблеми. Фундаментальною основою виховання і навчання є турбота про здоров'я підростаючого покоління, тому, в першу чергу, перед педагогом постає проблема вибору найбільш оптимальних засобів впливу на дітей з метою їхнього фізичного розвитку. Одним із ефективних засобів, що створюють умови для формування у молодших школярів інтересу до фізичної культури, є використання нетрадиційних технологій.