УДК 37.042.1:613.96-057.874

ISSN (Ukrainian ed. Print) 1991-0177
ISSN (Ukrainian ed. Online) 1999-818X
2018, № 6(68), с.10-15
DOI:10.15391/snsv.2018-6.002

Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів

Оксана Марченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

У статті розглянуто фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі різних вікових груп.
Мета: *дослідити вікові особливості формування факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури школярів 11–17 років.*
Матеріал і методи: *у дослідженні взяли участь 628 осіб (юнаків – 282; дівчат – 346). Для вирішення завдань дослідження було проведено анкетування респондентів "Визначення мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту".*
Результати: *визначено, що руховий режим, як один з головних факторів здорового способу життя у юнаків і дівчат 14–17 років, залишається на останньому місці, крім учнів спортивних класів. 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-му та 8-му класах (33,3% та 22,7% відповідно). Юнаки випускних класів більше дотримуються здорового способу життя, відсоток тих, хто палить, зменшується до 14,6%. Серед дівчат виявлено, що палять 23,3% дев'ятикласниць.*
Висновки: *доведено, що у віковому аспекті між юнаками та дівчатами існують досить суттєві розходження у виборі пріоритетних факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня. Відношення до шкідливих звичок також є різним та неоднозначним. Тобто, з віком змінюються пріоритети ціннісних орієнтацій молоді, а фактор статі має вплив на формування уявлень юнаків і дівчат на ведення здорового способу життя.*

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

Вступ

Глибока соціально-економічна криза, яка охопила всі галузі економіки і сфери людського буття в Україні, воєнні дії на сході країни обумовили значні незворотні демографічні втрати.

За даними щорічної доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2016, тривожні цифри підтверджують, що значна частина населення України веде нездоровий спосіб життя, зокрема, переважна більшість українців перебуває під впливом таких факторів ризику, як тютюнокуріння, зловживання алкогольними напоями, нездорове харчування, недостатня фізична активність тощо. Тому збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління на сьогоднішній день є однією з актуальних проблем. Рішення даної проблеми має високу соціальну значущість і входить до числа найважливіших завдань держави, оскільки здоров'я дітей становить фундаментальну основу для формування громадського здоров'я, трудового потенціалу країни і є фактором національної безпеки [19].

Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так і в Україні. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Експерти ВООЗ визначили орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини. Вважається, що приблизно на 50% здоров'я визначає спосіб життя – умови праці, звички, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови, взаємовідносини 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 [22]. Неважко зрозуміти, що набагато ефективніше формувати здоровий спосіб життя, ціннісно-мотиваційні установки на здоров'я, ніж змінювати генотип і середу – більш консервативні та стійкі компоненти. Тому науковці відмічають, що велике значення для збереження здоров'я підростаючого покоління має спосіб її життя. Але, нажаль, сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над власною поведінкою, недбало ставиться до свого здоров`я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей отримані ними ще в дитячі та підліткові роки. І. Воронцов зазначає, що проблема формування основ здорового способу життя є особливо актуальною для учнів шкільного віку, оскільки в цей період відбувається становлення власної програми життєдіяльності, а дитина включається в складну роботу щодо формування саморефлексії, самоконтролю и саморегуляції [5]. Разом з тим провідні вчені [1–3; 6] головним чинником зміцнення і збереження здоров'я вважають систематичну рухову активність, яка формується у процесі фізичного виховання. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох наукових працях сучасних науковців [8; 9; 13; 16; 22]. Також вченими доведено, що біологічні, статеві та психологічні відмінності між юнаками та дівчатами можуть корегуючи впливати на усвідомлене відношення школярів до занять фізичною культурою та спортом, формуючи в них навички здорового способу життя [12; 15; 17; 20]. Водночас питання щодо характерних відмінностей у виборі факторів здорового способу життя школярів у віковому аспекті та статевому аспектах не було предметом спеціальних досліджень.

© Оксана Марченко, 2018

This work is licensed under a Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0)

Враховуючи соціальну значущість та актуальність проблеми, яка передбачає освітній, оздоровчий та загальний виховний ефект у процесі фізичного виховання, як запоруки оптимального інтелектуального, духовного, соціального і фізичного розвитку школярів, визначається актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: дослідити вікові особливості формування факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури школярів 11–17 років.

Матеріал і методи дослідження

Досліджувався контингент школярів 5–11 класів з доведенням репрезентативності вибірки. Загальна кількість респондентів склала 628 осіб (юнаків – 282; дівчат – 346). Результати досліджуваних стратифікувались відповідно віковим періодам фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p<0,05$ до $p<0,1$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також для подальших інтерпретацій.

Результати дослідження

Ставлення людини до власного здоров'я визначається багатьма чинниками. Від місця, яке займає здоров'я у системі цінностей молодої людини, залежить її ставлення до здорового способу життя. Здоровий спосіб життя в середовищі молоді стає більш значущим. У практиці фізичної культури розглядають наступні головні фактори здорового способу життя: рухова активність, відсутність шкідливих звичок та здорове харчування. Розглянемо ставлення юнаків і дівчат до цінності здоров'я через спосіб життя, який вони ведуть. Для визначення вподобань школярів щодо факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, нами було поставлене запитання: "*Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуєтеся протягом тижня*?". Респондентам було надано 5 варіантів відповідей: загартування холодною водою, дотримування особистої гігієни, дотримання режиму сну, режиму збалансованого прийняття їжі, рухового режиму та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність) (табл. 1, 2).

Результати дослідження визначили, що хлопці 5-го та 6-го класу (11–12 років) фактори здорового способу життя розташували наступним чином: перше місце – загартування холодною водою, друге – особиста гігієна, третє – відсутність поганих звичок і режим прийняття їжі (скоріш за все, хлопці відзначили фактори, про які розповідав вчитель, а не ті, яких вони дотримуються) (табл. 1). Юнаки 7-го класу до пріоритетних факторів віднесли: відсутність поганих звичок, особисту гігієну та руховий режим.

У дівчат 5-го та 6-го класів у пріоритеті дещо інші фактори здорового способу життя: особиста гігієна, режим сну, руховий режим та відсутність поганих звичок (табл. 2). Аналізуючи відповіді, слід відзначити, що юнаками та дівчатами з 9-го до 11-го класів (14–17 років) фактор "особиста гігієна" був визначений головним серед інших факторів здорового способу життя. Далі, за рейтингом, у хлопців – відсутність поганих звичок, у дівчат – режим сну та режим прийняття їжі. На жаль, руховий режим, як один з головних факторів здорового способу життя у хлопців і дівчат 14–17 років залишається на останньому місці, крім учнів спортивних класів (у даної категорії респондентів

Таблиця 1

Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі протягом тижня (юнаки, бали, рейтинг)

Варіанти відповідей	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг
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 прийняття 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**

Таблиця 2

Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі протягом тижня (дівчата, бали, рейтинг)

Варіанти відповідей	5 клас, n=53		6 клас, n=54		7 клас, n=39		8 клас, n=54		9 клас, n=55		10 клас, n=15		11 клас, n=65	
	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг	$\bar{x}$	Рейтинг
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 прийняття 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**

© Оксана Марченко, 2018

This work is licensed under a Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0)

руховий режим займає другу та третю позиції, входячи до трійки пріоритетних). Щодо відсутності поганих звичок, то тільки дівчата 14–15 років головним для себе фактором визначили "відсутність поганих звичок".

Ціннісне ставлення учнів до свого здоров'я проявляється в їх способі та стилі життя. Дослідження передбачало, що формування здорового способу життя в теорії та практиці освіти логічніше за все має здійснюватися в процесі фізичного виховання учнів, оскільки формування знань, умінь і навичок здорового способу життя є одним з основних завдань фізичного виховання підростаючого покоління. На нашу думку, через відсутність відповідних знань та настанов, школярі не мають чітко визначених асоціацій з поняттям "здоровий спосіб життя". Підтвердженням цьому є встановлений факт, що такий важливий фактор здорового способу життя, як руховий режим, не був визначений нашими респондентами на першому місті в жодній віковій категорії респондентів.

Вчені відзначають, що підлітковий період вважається періодом відносно міцного здоров'я. Це також час величезних змін у фізичних, психічних і соціальних умовах, на тлі яких складається поведінка, що впливає на здоров'я. Моделі поведінки, які формуються у ранньому періоді життя, часто зберігаються і в дорослому віці. Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я підлітків на сьогодення має поширення шкідливих звичок: паління, вживання алкоголю, наркотиків та їх наслідки [4].

Розглянемо шкідливі звички в житті школярів (рис. 1, 2). Дослідженням визначено, що найбільший відсоток серед юнаків, які палять, – у 7-му та 8-му класах (33,3%, 22,7% відповідно). В 11-му класі юнаки більш дотримуються здорового способу життя і відсоток тих, хто палить, зменшується до 14,6%. Тривожні дані ми отримали щодо паління 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. Слід зазначити, що, незважаючи на проголошену оздоровчу спрямованість занять фізичною культурою, здоров'я так і не стало головною цінністю фізичного виховання в школі.

Науковці стверджують, що вживання спиртних напоїв тісно пов'язано з наступними типовими формами поведінки старшого підліткового віку: реакція емансипації і реакція групування з однолітками. Споживання спиртних напоїв може призвести до серйозних та незворотних ускладнень здоров'я, таких як порушення розвитку головного мозку в підлітків, що спричинює постійні проблеми

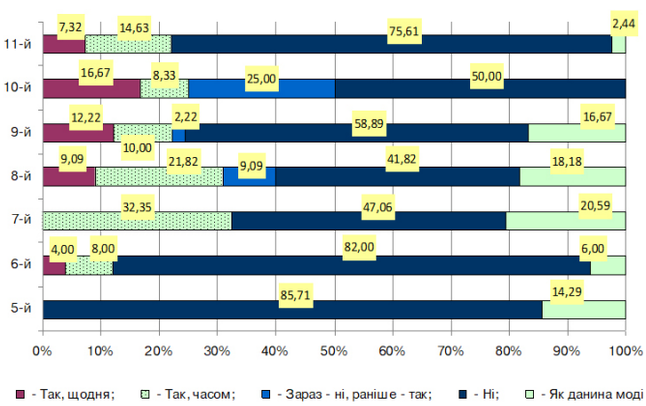

Рис. 1. Кількість юнаків, які палять (%)

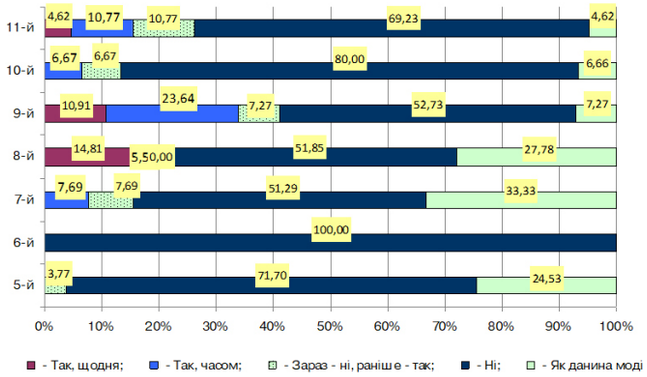

Рис. 2. Кількість дівчат, які палять (%)

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 [4]. За результатами нашого дослідження виявлено, що серед хлопців і юнаків на питання про вживання алкоголю позитивну відповідь дали 13,33% п'ятикласників, 21,74% учнів 6-го класу, 33,33% учні 7-го класу, 33,6% восьмикласників, 26,5% учнів 9-го класу, 58,3% десятикласників і 56,1% випускників. Респонденти відмітили, що іноді у свята вживають алкогольні напої. Визначено, що тільки 34,1% випускників (11 клас), 33,3% десятикласників та 48,9% учнів 9-го класу не вживають алкогольні напої. Крім того, виявлено, що досить великий відсоток дівчат вживає алкогольні напої. Вразив той факт, що вже з 7-го класу 66,6% дівчат вживає алкоголь. Незважаючи на вищевказані данні, "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 відмітили, що іноді вживають алкоголь.

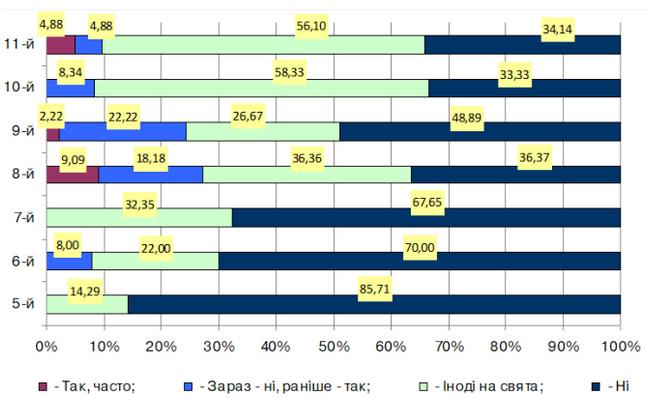

Рис. 3. Кількість юнаків, які вживають алкоголь (%)

За результатами анкетування, наркотичні речовини вживають два п'ятикласника та шість юнаків випускного класу, серед яких три дівчини.

Вчені наголошують, що найбільш важливою відмінною ознакою підліткового періоду є фундаментальні зміни у сфері самосвідомості, які мають вагоме значення для подальшого розвитку та становлення підлітків як особистості. На думку одного з великих вітчизняних психологів Б. Г. Ананьєва, саме в цей період свідомість, пройшовши через більшість об'єктів відносин, сама становиться об'єктом самосвідомості і, завершуючи структуру харак-

© Оксана Марченко, 2018

This work is licensed under a Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0)

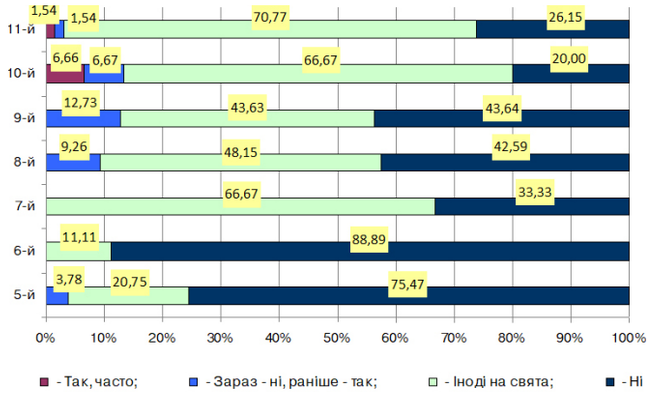

Рис. 4. Кількість дівчат, які вживають алкоголь (%)

теру, забезпечує його цілісність, сприяє утворенню і стабілізації особистості (Б. Г. Ананьєв, 1980, с. 89). Тому, завдяки заняттям фізичною культурою та спортом, потрібно створювати такі умови, що сприятимуть формуванню у школярів правильного ставлення до здоров'я як основної цінності людини, що значно стимулюватиме їх рефлексивну діяльність та усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я. Окрім того, потрібно навчити школярів опановувати уміння та навички здорового способу життя, виховувати в них потребу у фізичному вдосконалені, формуючи цінності фізичної культури і спорту.

Висновки / Дискусія

Сучасні дослідники пропонують розглядати "Фізичну культуру" в школі як одну з провідних дисциплін навчального плану, яка ставить за мету формування спеціальних знань, умінь та навичок щодо використання засобів фізичної культури для забезпечення оптимальної життєдіяльності, фізичного та інтелектуального самовдосконалення. Науковці наголошують на необхідності надання школярам знань про корисність оволодіння руховими вміннями та навичками та способів застосування цих знань [16]. Поряд з цим необхідно враховувати, що специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ. Критерієм ефективності процесу має бути рівень здоров'я підлітків, рівень їх фізичної працездатності та соціальної дієздатності (Т. Ю. Круцевич, 2012). Отже, виходячи з ситуації, що існує на сьогоднішній день у сфері фізичної культури і спорту, постає проблема формування ціннісних відношень підростаючого покоління до свого здоров'я, ЗСЖ, систематичної рухової активності через фізичну культуру, тобто вдосконалення своїх природних задатків для реалізації в соціумі, що примножить не тільки особисті надбання у своїй фізичній тілесності та результатах соціальної активності, а буде певним внеском у розвиток загальної культури суспільства.

Науковий інтерес визвали у нас дослідження І. В. Євстігнєєвої. У науковому дослідженні "Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури", науковець вивчала педагогічні умови гендерного виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури у ЗНЗ. Авторкою було доведено, що основними критеріями гендерного виховання учнів основної школи в процесі фізичного виховання є когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний та поведінковий. Вченою обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови, спрямовані на врахування вікових і статевих особливостей хлопців та дівчат основної школи на уроках фізичної культури, набуття знань на уроках фізичної культури про сутність гендерного виховання; використання інтерактивних методів навчання, що сприяють гендерному вихованню підлітків; створення мікро- та макросередовища, спрямованого на гендерну адаптацію учнів основної школи [7].

Також, на наш погляд, цікавим виявилося дослідження А. В. Закіна "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.

У результаті вивчення та теоретичного аналізу соціологічної та психолого-педагогічної літератури, за аналізом результатів нашого дослідження, яке стосується визначенню відмінностей у виборі факторів здорового способу життя школярів різних вікових груп, доведено, що у віковому аспекті між юнаками та дівчатами існують досить суттєві розходження у виборі пріоритетних факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня. Відношення до шкідливих звичок також є різним та неоднозначним. Тобто, з віком змінюються пріоритети ціннісних орієнтацій молоді, а фактор статі має вплив на формування уявлень юнаків і дівчат на ведення здорового способу життя. Проведене дослідження не вичерпує всіх питань окресленої проблеми. Результати дослідження відкривають перспективи для вивчення питань, пов'язаних з впливом фізичної культури і спорту на гендерну соціалізацію школярів, з підготовкою індивідуальних програм гендерного розвитку підлітків, розробкою педагогічних основ органічного поєднання гендерних можливостей учнів з їхнім фізичним розвитком і саморозвитком.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Апанасенко, Г.Л. (1999), "Проблемы управления здоровьем человека", *Наука в олимпийском спорте*, Спец.выпуск, С. 56-60.
2. Аршавский, И.А. (1982), *Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития*, Наука, Москва.
3. Бальсевич, В.К. (2000), *Онтокинезиология человека*, Академия, Москва.
4. Боднар, І.Р. (2014), *Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів І-ІІІ груп здоров'я: дисертація*, Львів. держ. ун-т фіз. культури, Львів, 400 с.
5. Височан, Л. (2015), "Формування основ здорового способу життя в учнів молодших класів", *Гірська школа Українських Карпат*,

This work is licensed under a Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0)

№ 12-13, С. 241-243.
6. Давыденко, Д.Н., Зорин, В.Е., Борильхевич, В.Е. и др. (2001), *Социальные и биологические основы физической культуры*, СПбГУ, СПб.
7. Євстігнєєва, І.В. (2012), *Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: дисертація к. п. н.*, Луганськ, 228 с.
8. Круцевич, Т. (2012), "К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, С. 239-243.
9. Круцевич, Т.Ю., Пангелова, Н. (2017), "Фізичне виховання як соціальне явище", *Теорія і методика фізичного виховання*, Олімп. л-ра, Київ, Т. 1, С. 40-58.
10. Круцевич, Т.Ю., Марченко, О.Ю. (2017), "Age Differenced of Self-esteem of Physical Self at School. Gender Aspects", *Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, № 2 (38), С. 112-116.
11. Марченко, О.Ю. (2017), "Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді", *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Чернівці, 1 березня 2017*, Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, № 3. 1 березня (43.1), С. 180-183.
12. Марченко, О.Ю. (2014), "Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал*, № 1, С. 37-41.
13. Москаленко, Н. (2011), "Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 2, С. 12-16.
14. Пангелова, Н.Є. (2013), *Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання*, Переяслав-Хмельницький.
15. Тарасенко, Л.В. (2007), *Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников: диссертация*, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула.
16. Томенко, О.А. (2012), *Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія*, Суми.
17. Федоренко, Є.О. (2011), *Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: дисертація*, Дніпропетровський державний університет фізичної культури, Дніпропетровськ, 229 с.
18. Штилева, Л.В. (2008), *Фактор пола в образовании: гендерный поход и аналіз*, Москва.
19. МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України" (2017), *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік*, Київ, 516 с.
20. Schmidt, Richard A. & Timoty, D. Lee (2005), *Motor control and Learning: Behavioral Emphasis*, Hardback.
21. Harris, J. (2005), "Health – related exercise and physical education", Physical education, Essential issues, pp. 78-97.
22. Pawlowski, C.S., Ergler, C., Tjurnhш j-Thomsen, T., Schipperijn, J. et al. (2015), "'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess", *European Physical Education Review*, Vol. 21, pp. 275-291.

Стаття надійшла до редакції: 11.10.2018 р.
Опубліковано: 31.12.2018 р.

Аннотация. Оксана Марченко. Характерные отличия в выборе факторов здорового образа жизни как составляющих индивидуальной физической культуры современных школьников. *В статье рассмотрены факторы здорового образа жизни, которых придерживаются школьники разных возрастов.* ***Цель:*** *исследовать возрастные особенности формирования факторов здорового образа жизни как составляющих индивидуальной физической культуры школьников 11–17 лет.* ***Материал и методы:*** *в исследовании приняли участие 628 человек (юношей – 282; девушек – 346). Для решения задач исследования было проведено анкетирование респондентов "Определение мотивов и интересов школьников в области физической культуры и спорта".* ***Результаты:*** *определено, что двигательный режим, как один из главных факторов здорового образа жизни у юношей и девушек 14–17 лет, остается на последнем месте, кроме учеников спортивных классов. Доказано, что только 34,1% выпускников, 48,9% учащихся 9-го класса и 33,3% десятиклассников не употребляют алкогольные напитки. Наибольший процент среди юношей, которые курят, определен в 7-м и 8-м классах (33,3% и 22,7% соответственно). Юноши выпускных классов больше придерживаются здорового образа жизни, процент курящих уменьшается до 14,6%. Среди девушек выявлено курящих 23,3% девятиклассниц.* ***Выводы:*** *доказано, что в возрастном аспекте между юношами и девушками существуют довольно существенные различия в выборе приоритетных факторов здорового образа жизни, которых они придерживаются в течение недели. Отношение к вредным привычкам также различен и неоднозначным. То есть, с возрастом меняются приоритеты ценностных ориентаций молодежи, а фактор пола влияет на формирование представлений юношей и девушек на ведение здорового образа жизни.*
Ключевые слова: *школьники, юноши, девушки, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, вредные привычки.*

Abstract. Oksana Marchenko. Characteristic differences in the choice of factors of a healthy lifestyle as components of the individual physical culture of modern schoolchildren. *The article describes the factors of a healthy lifestyle, which adhere to students of different ages.* ***Purpose:*** *to explore the age-related features of the formation of the factors of a healthy lifestyle as components of individual physical education of schoolchildren of 11–17 years old.* ***Material & Methods:*** *628 people took part in the study (282 young men; 346 women). In order to solve the research problems, a survey was conducted of respondents "Determining the motives and interests of schoolchildren in the field of physical culture and sports".* ***Results:*** *it has been determined that motor activity, as one of the main factors of a healthy lifestyle in boys and girls aged 14–17, remains in the last place, except for sports class students. It is proved that only 34,1% of graduates, 48,9% of students in the 9th grade and 33,3% of ten students do not use alcoholic beverages. The highest percentage among smokers is in the 7th and 8th grades (33,3% and 22,7% respectively). Young men graduates are more likely to have a healthy lifestyle, and the percentage of those who smoke is reduced to 14,6%. Among the girls, it was found that 23,3% of ninth-graders smoke.* ***Conclusion:*** *it is proved that in the age aspect there are quite significant differences between the boys and girls in choosing the priority factors of a healthy lifestyle, which they adhere to during the week. Attitudes towards bad habits are also different and ambiguous. That is, with age, the priorities of the value orientations of young people change, and the gender factor influences the formation of young men and women's views on maintaining a healthy lifestyle.*
Keywords: *schoolchildren, boys, girls, healthy lifestyle, physical education, sports, bad habits.*

References

1. Apanasenko, G.L. (1999), "Problems of managing human health", *Nauka v olimpiyskom sporte*, Special edition, pp. 56-60. (in Russ.)
2. Arshavskiy, I.A. (1982), *Fiziologicheskie mekhanizmy i zakonomernosti individualnogo razvitiya* [Physiological mechanisms and patterns of individual development], Nauka, Moscow. (in Russ.)
3. Balsevich, V.K. (2000), *Ontokineziologiya cheloveka* [Human Ontokinesiology], Akademiya, Moscow. (in Russ.)

© Оксана Марченко, 2018

This work is licensed under a Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0)

4. Bodnar, I.R. (2014), *Teoretyko-metodychni osnovy intehratyvnoho fizychnoho vykhovannia shkoliariv I-III hrup zdorov'ia: dysertatsiia* [Theoretical and Methodical Foundations of Integrative Physical Education of Schoolchildren of I-III Groups of Health: dissertation], Lviv. State Un-t Phys. Culture, Lviv, 400 p. (in Ukr.)

5. Vysochan, L. (2015), "Formation of the basics of healthy lifestyles among junior pupils", *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat*, No. 12-13, pp. 241-243. (in Ukr.)

6. Davydenko, D.N., Zorin, V.Ye., Borilkhevich, V.Ye. et al. (2001), *Sotsialnye i biologicheskie osnovy fizicheskoy kultury* [Social and Biological Foundations of Physical Culture], St. Petersburg State University, St. Petersburg. (in Russ.)

7. Yevstihnieieva, I.V. (2012), *Henderne vykhovannia uchniv osnovnoi shkoly na urokakh fizychnoi kultury: dysertatsiia* [Gender education of primary school pupils at physical education lessons: dissertation], Luhansk, 228 p. (in Ukr.)

8. Krutsevych, T. (2012), "On the issue of the effectiveness of the physical education system in general education schools of Ukraine", *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No. 1, pp. 239-243. (in Russ.)

9. Krutsevych, T.Yu. & Panhelova, N. (2017), "Physical education as a social phenomenon", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, Olimp. l-ra, Kyiv, Vol. 1, pp. 40-58. (in Ukr.)

10. Krutsevych, T.Yu. & Marchenko, O.Yu. (2017), "Age Differenced of Self-esteem of Physical Self at School. Gender Aspects", *Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, No. 2 (38), pp. 112-116.

11. Marchenko, O.Yu. (2017), "Taking into account the gender approach in the process of physical education classes for student youth", *Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, Chernivtsi, 1 bereznia 2017*, Chernivetskyi natsionalnyi universytet im. Yu. Fedkovycha, No. 3. 1 bereznia (43.1), pp. 180-183. (in Ukr.)

12. Marchenko, O.Yu. (2014), "Peculiarities of gender identity among schoolchildren of all ages", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovyi zhurnal*, No. 1, pp. 37-41. (in Ukr.)

13. Moskalenko, N. (2011), "Designing the concept of innovative programs of physical culture and health work in general educational institutions", *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No. 2, pp. 12-16.

14. Panhelova, N.Ye. (2013), *Formuvannia harmoniino rozvynenoi osobystosti ditei doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia* [Formation of the harmoniously developed personality of children of preschool age in the process of physical education], Pereiaslav-Khmelnytskyi. (in Ukr.)

15. Tarasenko, L.V. (2007), *Gendernyy podkhod v fizicheskom vospitanii kak faktor ozdorovleniya mladshikh shkolnikov: dissertatsiya* [Gender approach in physical education as a factor in the recovery of younger schoolchildren: dissertation], Tulskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet im. L.N. Tolstogo, Tula. (in Russ.)

16. Tomenko, O.A. (2012), *Nespetsialna fizkulturna osvita uchnivskoi molodi: teoriia i metodolohiia* [Non-specific Physical Education of Student Youth: Theory and Methodology], Sumy. (in Ukr.)

17. Fedorenko, Ye.O. (2011), *Formuvannia motyvatsii do spetsialno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti starshoklasnykiv: dysertatsiia* [Formation of motivation for specially organized motor activity of senior pupils: dissertation], Dnipropetrovsk State University of Physical Culture, Dnipropetrovsk, 229 p. (in Ukr.)

18. Shtileva, L.V. (2008), *Faktor pola v obrazovanii: gendernyy pokhod i analiz* [Gender factor in education: gender approach and analysis], Moscow.

19. Ministry of Health of Ukraine (2017), *Annual report on the state of health of the population, sanitary and epidemiological situation and results of the health care system of Ukraine. 2016*, Kyiv, 516 p. (in Ukr.)

20. Schmidt, Richard A. & Timoty, D. Lee (2005), *Motor control and Learning: Behavioral Emphasis*, Hardback.

21. Harris, J. (2005), "Health – related exercise and physical education", Physical education, Essential issues, pp. 78-97.

22. Pawlowski, C.S., Ergler, C., Tjшrnhш j-Thomsen, T., Schipperijn, J. et al. (2015), "'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess", *European Physical Education Review*, Vol. 21, pp. 275-291.

Received: 11.10.2018.
Published: 31.12.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Марченко Оксана: *к. фіз. вих., доцент; Національний університет фізичної культури і спорту України: вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.*

Марченко Оксана: *к. физ. восп., доцент; Национальный университет физической культуры и спорта Украины: ул. Физкультуры, 1, Киев, 03150, Украина.*

Oksana Marchenko: *PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; National University of Physical Education and Sport of Ukraine: 1 Phizkultury Street, Kiev, 03150, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0002-2902-5960

E-mail: o.mar4enko17@gmail.com

© Оксана Марченко, 2018

This work is licensed under a Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0)