

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15

Корольчук Б. В.
аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ПОІНФОРМОВАНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Повноцінний розвиток учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей передбачає їхнє залучення до засад здорового способу життя, що потребує формування в них міцних аргументованих знань із питань збереження й зміцнення здоров'я. **Мета роботи** – встановити рівень поінформовані учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я. У дослідженні прийняло участь 147 учнів молодшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл м. Києва. Серед методів дослідження – анкетування та статистичний аналіз анкетних даних. **Результати.** Установлено, що молодші школярі в переважній більшості ($p < 0,05$) мають уявлення про роль фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я та володіють знаннями щодо необхідного спорядження для занять фізичними вправами. Проте у цілому молодші школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами, 31,29 % опитаних вказали, що не знають відповіді, 11,56 % вважають, що заняття на тлі стомлення дозволяють «зняти втому», а 4,08 та 3,04 % дітей думають, що заняття на тлі нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу. На жаль, констатовано недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поводження під час купання, серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про дихання під час ходьби й бігу, про споживання їжі перед заняттями фізичними вправами й питний режим під час занять. Водночас молодші школярі мають нечіткі уявлення про критерії, за якими можна контролювати власний стан тіла, про методи загартовування, а також не орієнтуються в питаннях, якою є оптимальна тривалість ранкової гігієнічної гімнастики й щоденних прогулянок на свіжому повітрі. Отже, назріла необхідність організації додаткових заходів, спрямованих на розширення здоров'язберезувальних знань учнів молодшої школи як в освітніх закладах, так і поза їх межамі.

Ключові слова: молодші школярі, здоровий спосіб життя, аспекти, знання, здоров'я, розширення, поінформованість.

Korolchuk B.V. Awareness of junior schoolchildren about aspects of healthy lifestyle. The full development of primary school students in accordance with their age and psychophysiological characteristics involves their involvement in the principles of a healthy lifestyle. This requires the development of sound and well-founded knowledge on how to preserve and promote health. **The purpose of the work** is to establish the level of informed primary school students about the means and methods of maintaining good health. The study involved 147 students of primary school age in secondary schools. Kyiv. Among the research methods are questionnaires and statistical analysis of personal data. **Results.** It was found that the vast majority of younger students ($p < 0.05$) have an idea of the role of physical culture in maintaining and promoting health and have knowledge of the necessary equipment for exercise. However, in general, younger students did not determine which well-being is optimal for independent exercise. Thus, 31.29% of respondents said they did not know the answer, 11.56% believe that classes on the background of fatigue can "relieve fatigue", and 4.08 and 3.04% of children think that classes on the background of illness or illness conditions, respectively, can overcome the disease. Unfortunately, the lack of awareness of primary school students in the issues of safe behavior while bathing was stated. Also among the respondents is the share of children with misconceptions about breathing while walking and running, about eating before exercise and drinking during exercise. At the same time, younger students have a vague idea of the criteria by which they can control their body condition, methods of hardening, and are not guided by the question of what is the optimal duration of morning hygienic exercises and daily walks in the fresh air. Therefore, there is a need to organize additional activities aimed at expanding the health-preserving knowledge of primary school students both in educational institutions and abroad.

Keywords: young schoolchildren, healthy lifestyle, aspects, knowledge, health, expansion, awareness.

Постановка проблеми. На порядку денному гостро постає проблема повноцінного розвитку учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей. І тому в теперішній час наукова спільнота широко обговорює питання, пов'язані з наверненням молодших школярів до здорового способу життя [5, 6, 7].

Вивчення та аналіз даних літератури показало, що вчені намагаються узагальнити дані про основні гендерні відмінності, які потрібно враховувати в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в процесі занять руховою активністю в позаурочний час та відмінностей у самооцінці власних фізичних можливостей учнів залежно від статі [11]. Водночас, фахівцями вивчається динаміка фізичного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом навчальних навантажень, активно досліджуються можливості використання засобів оздоровчого туризму як основи підвищення їхнього фізичного стану, реалізується алгоритм корекційно-профілактичних заходів у процесі адаптивного фізичного виховання учнів з особливими потребами [8, 9, 12, 13].

Проте слід зазначити, що першим кроком до безпосередньої реалізації засад здорового способу життя є усвідомлення людиною їхньої практичної значущості, а формування корисних звичок, які сприяють збереженню здоров'я як стереотип поведінки людини в повсякденному житті з точки зору гігієни харчування, режиму, рухової активності виробляється на основі аргументованих знань [3]. Тому науковці справедливо вважають, що в ході

залучення дітей молодшого шкільного віку до засад здорового способу життя важливим етапом є формування в них сукупності знань, які забезпечують вироблення життєвих навичок, спрямованих на збереження й зміцнення фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я учнів загальноосвітніх шкільних закладів [5]. Відтак важливим напрямом дослідження є оцінка рівня поінформованості учнів молодшої школи з питань збереження здоров'я.

Мета роботи – встановити рівень поінформованості учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я.

Методи дослідження – узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, анкетування, статистичний аналіз анкетних даних.

За допомогою критерію узгодженості Пірсона χ^2 на рівні статистичної значущості $\alpha=0,05$ ($p<0,05$) перевірялась гіпотеза H_0 , яка полягала в тому, що опитані школярі за відповідями на те чи інше питання розподілені рівномірно. Якщо розраховане значення χ^2 виявлялось меншим критичного, то приймалась гіпотеза H_0 про рівномірний розподіл респондентів. У іншому випадку дана гіпотеза відхилялась й приймалась альтернативна гіпотеза H_1 [2, 4, 10].

Значимо, що при значенні p -рівня менш як 0,0001 його представлення мало вигляд: « $p<0,0001$ ». В інших випадках вказувалось точне значення p .

Для обробки даних використовувався табличний процесор MS Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні прийняло участь 147 учнів молодшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл м. Києва, яким пропонувалося відповісти на питання анкети запропонованої Г. В. Безверхньою [1], в якій частина питань спрямована на встановлення рівня поінформованості учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я.

За результатами опитування з'ясувалося, що учні молодшої школи не в достатній мірі поінформовані щодо аспектів здорового способу життя, гігієни, а також не мають необхідного виховання й навернення до здорового способу життя в колі сім'ї.

Опрацьовуючи анкети, ми звернули увагу, що твердження «Щоб бути здоровим потрібно обов'язково займатися фізичною культурою, загартовуватися» визнали справедливим 64,63 % ($n=95$) респондентів, 15,65 % ($n=23$) заперечили його правильність, а решта – 19,72 % ($n=29$) вагалися з відповіддю. Утім доведено, що розподіл дітей за переконанням у необхідності занять фізичною культурою статистично значуще відрізняється від рівномірного ($\chi^2=12,58$; $df=1$; $p=0,0004$), тобто серед молодших школярів більшість усвідомлює необхідність фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я.

Вивчаючи розподіл молодших школярів за відповідями на питання «У якому одязі потрібно самостійно займатися фізичними вправами або тренуватися?» ми побачили, що переважна більшість опитаних, частка яких склала 74,15 % ($n=109$) усвідомлює необхідність занять фізичними вправами у спеціальному спортивному одязі. Натомість група учнів, а саме 10,20 % ($n=15$) не надає особливого значення використанню спеціального одягу для занять фізичними вправами. Статистичні розрахунки дозволили встановити, що учні молодшої школи володіють знаннями про спорядження для занять фізичними вправами ($\chi^2=34,29$; $df=1$; $p<0,0001$).

Стосовно самопочуття, при якому слід самостійно займатися фізичними вправами або тренуватися, то майже третина респондентів, частка яких склала 31,29 % ($n=46$), вказали, що вагаються з відповіддю. При цьому 36,73 % ($n=54$) з них переконані, що тренуватися потрібно, перебуваючи в бадьорому настрої, а 12,93 % ($n=19$) виявилися впевненими, що тренуватися потрібно в сонливому стані й такий підхід сприятиме їхньому збадьоренню. Натомість 11,56 % ($n=17$) респондентів вважає, що заняття на тлі стомлення прийнятні, оскільки дозволяють «зняти втому», а 4,08 та 3,04 % дітей думають, що заняття на тлі нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу. Таким чином, встановлено, що, приймаючи три градації («не знаю», «у бадьорому настрої», «інший варіант»), розподіл молодших школярів за відповідями на дане питання не відрізнявся від рівномірного ($\chi^2=0,78$; $df=2$; $p=0,6786$), тобто загалом школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами.

Аналізуючи розподіл опитаних за усвідомленням, за яких умов можна купатися, ми побачили, що, на жаль, 55,10 % ($n=81$) дітей впевнені, що вміння плавати є вирішальним для того, щоб купатися. При цьому 23,81 % ($n=35$) головною умовою для купання вважають дозвіл дорослих і лише незначний відсоток опитаних, а саме 12,93 % ($n=19$) знають, що купатися можна виключно під наглядом дорослих. У цілому виявилось, що діти обрали правильну відповідь на дане питання в меншій кількості випадків, що дає підстави констатувати недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поведіння під час купання ($\chi^2=80,82$; $df=1$; $p<0,0001$).

Аналіз відповідей респондентів на питання «Чи можна приймати їжу перед заняттями фізичними вправами?» показав, що в дітей розрізнені думки з даного приводу. Так, 36,05 % ($n=53$) з них обрали відповідь «за дві години до занять», 25,17 % ($n=37$) схиляються до відповіді «за 30 хвилин до заняття, а 14,29 % ($n=21$) узагалі думають, що можна приймати їжу навіть під час занять фізичними вправами. І менше чверті опитаних впевнені, що заняття фізичними вправами несумісні з прийняттям їжі. Таким чином, розподіл молодших школярів за відповідями з точки зору її правильності не відповідає рівномірному ($\chi^2=36,25$; $df=1$; $p<0,0001$), отже серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про споживання їжі перед заняттями фізичними вправами.

Досліджуючи, чи відомо молодшим школярам про питний режим під час занять фізичними вправами, ми також побачили відсутність однаковості в їхніх думках. Зокрема, 34,01 % ($n=50$) опитаних сказало, що можна пити теплу воду, 21,77 % ($n=32$) – холодну, й приблизно однаково розподілилися думки, що можна пити сік (усього 13,61 % ($n=20$)), полоскати рот водою (усього 15,65 % ($n=23$)) та що не можна пити зовсім (усього 14,97 % ($n=22$)). Фактично, меншість дітей знають, що під час занять необхідно пити воду кімнатної температури ($\chi^2=15,03$; $df=1$; $p=0,0001$).

Так само, й стосовно вміння контролювати власний стан тіла, то серед молодших школярів не виявлено єдності

думок. Найбільше дітей, відсоток яких склав 40,14 % (n=59) схиляється до думки, що контролювати стан свого тіла можна за самопочуттям. Водночас 19,73 % (n=29) респондентів за критерій фізичного стану обрало температуру тіла, а 9,52 % (n=14) та 8,16 % (n=12) – частоту серцевих скорочень та частоту дихання відповідно. Ще 8,16 % (n=12) вважають довжину тіла найбільш важливим показником для контролю стану тіла, а 14,29 % (n=21) вказали, що не знають, яким чином відбувається зазначений контроль.

Питання «Як можна займатися загартовуванням?» викликало в респондентів значні сумніви. Серед найбільш відомих методів загартовування виявилось ходіння босоніж: 25,85 % (n=38) саме даний метод загартовування вказало, відповідаючи на дане питання. Такі методи загартовування як умивання холодною водою, обтирання вологим рушником та полоскання горла виявились відомими мінімальній кількості учнів молодшої школи: так вказало 6,12 % (n=9) та по 5,44 % (n=8) відповідно.

Дослідження показало, що учні молодшої школи не можуть правильно відповісти на питання «Скільки хвилин повинна тривати ранкова гігієнічна гімнастика?». Так, 44,90 % (n=66) вказало, що ранкова гімнастика має тривати 5 хв., а ще 17,69 % (n=26) респондентів просто зізналися, що їм про це невідомо. Таким чином, правильну відповідь (10-15 хв.) обрало 23,81 % (n=35) опитаних, що статистично значуще менше, ніж дітей, які не знають або мають помилкові уявлення про тривалість ранкової гігієнічної гімнастики ($\chi^2=40,33$; $df=1$; $p<0,0001$).

Щодо уявлень дітей, як треба дихати при бігу та ходьбі, то переважна більшість респондентів у 60,54 % (n=89) вказала, що при бігу та ходьбі потрібно дихати тільки носом. Також помітна частка дітей у 24,49 % (n=36) вважає, що потрібно дихати ротом та носом, а невеликі частки опитуваних у 9,52 % (n=14) та 5,44 % (n=8) вказали, що треба затримувати дихання й дихати тільки ротом відповідно. Отже, серед частота відповідей, де школярі вказують на доцільність комбінованого дихання при бігу виявилась статистично значуще меншою порівняно з іншими відповідями ($\chi^2=38,27$; $df=1$; $p<0,0001$).

Аналізуючи результати відповіді на питання «Скільки часу кожен день ти повинен бути на свіжому повітрі?» ми помітили, що понад 50% дітей обрали варіант «не знаю», що вказує на той факт, що діти в сім'ї не спілкуються на теми, пов'язані з активним дозвіллям. Відтак дорослі не розказують їм про правила здорової поведінки, засади здорового способу життя та роль прогулянок на свіжому повітрі в справі збереження і зміцнення здоров'я. З-поміж інших варіантів відповідей, найбільш популярним серед дітей виявився «1 – 2 години», на що вказало 25,17 % (n=37) опитуваних. Решта 11,56 % (n = 17) та 8,84 % (n = 13) дітей обрали відповіді «3–4 години» та «5–6 годин» відповідно. Таким чином, можна стверджувати, що серед молодших школярів переважають такі, що не поінформовані взагалі або мають хибне уявлення про необхідну тривалість щоденних прогулянок на свіжому повітрі не менше як 3 години на добу ($\chi^2=51,49$; $df=1$; $p<0,0001$).

З нашої точки зору, отримані результати доводять про недостатню поінформованість молодших школярів з питань збереження й зміцнення власного здоров'я й свідчать про необхідність організації додаткових заходів, спрямованих на розширення їхніх здоров'язбережувальних знань як в освітніх закладах, так і поза їх межами.

Висновки. Повноцінний розвиток учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей передбачає їхнє залучення до засад здорового способу життя. А усвідомлення молодшими школярами необхідності дотримуватися засад здорового способу життя базується на аргументованих знаннях із питань збереження й зміцнення здоров'я.

У ході дослідження встановлено, що молодші школярі в переважній більшості ($p<0,05$) мають уявлення про роль фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я та володіють знаннями щодо необхідного спорядження для занять фізичними вправами.

Загалом школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами й їхній розподіл за відповідями на дане питання не відрізнявся від рівномірного ($\chi^2=0,78$; $df=2$; $p=0,6786$). При цьому 31,29 % опитаних вказали, що не знають відповіді, 11,56 % вважають, що заняття на тлі стомлення дозволяють «зняти втому», а 4,08 та 3,04 % дітей думають, що заняття на тлі нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу.

Констатовано недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поводження під час купання, серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про дихання під час ходьби й бігу, про споживання їжі перед заняттями фізичними вправами й питний режим під час занять. Водночас молодші школярі мають нечіткі уявлення про критерії, за якими можна контролювати власний стан тіла, про методи загартовування, а також не орієнтуються в питаннях, якою є оптимальна тривалість ранкової гігієнічної гімнастики й щоденних прогулянок на свіжому повітрі.

Назріла необхідність організації додаткових заходів, спрямованих на розширення здоров'язбережувальних знань учнів молодшої школи як в освітніх закладах, так і поза їх межами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й запровадженні заходів, спрямованих на розширення знань молодших школярів із питань збереження й зміцнення здоров'я.

Література

1. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів [дисертація]. Умань: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2004. 258 с.
2. Бишевец НГ, Омецинська НВ, Юсипів ТВ. Теорія ймовірностей та математична статистика з використанням табличного процесора MS Excel: навч. пос. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 234 с.
3. Гулий ІС, Сімахіна ГО, Українець АІ. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування: підручник. К.: НУХТ, 2003. 336 с.

4. Денисова ЛВ, Усиченко ВВ, Бишевец НГ. Застосування нечислової статистики в спортивно-педагогічних дослідженнях. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. праць. Чернівці. 2011;92(2):210-213.
5. Качур БМ, Шеян МО. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2015;35:78-81.
6. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38
7. Коча ІА, Галайдюк МА, Гета АВ, Шароді В, Кравченко О, Дудаш О. Здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку: ретроспективний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021;3(133):8-15. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01).
8. Butenko H, Goncharova N, Saienko V, & Tolchieva H. Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. Journal of Physical Education and Sport. 2017;17(1)6:34-39. DOI:10.7752/jpes.2017.s1006.
9. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H., & Vako I. Physical condition of primary school children in school year dynamics. Journal of Physical Education and Sport. 17(2)82:543-549. DOI:10.7752/jpes.2017.02082.
10. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K and other. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport, 2019;19(148):1030-1034, DOI:10.7752/jpes.2019.s3148.
11. Dudko M, Khrypko I, Bishevets N. The gender approach in the physical education system. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017;1(37):12-17.
12. Kashuba V, Futornyi S, Andriieva O, Goncharova N, Carp I, Bondar O, Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(4):2515-2521. DOI:10.7752/jpes.2018.04377.
13. Savliuk S, Kashuba V, Romanova V, Afanasiev S, Goncharova N, Grygus I, Gotowski R, Vypasniak I, Panchuk A. Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs. Теорія та Методика Фізичного Виховання. 2020;20(1):4-11. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1290>.

Reference

1. Bezverkhnya HV. Motyvatsiya do zaynyattya fizychnoyu kul'turoyu ta sportom shkolyariv 5-11-kh klasiv [dysertatsiya]. Uman': L'viv. derzh. in-t fiz. kul'tury; 2004. 258 s.
2. Byshevets NH, Ometsynska NV, Yusypiv TV. (2021). Teoriia ymovirnostei ta matematychna statystyka z vykorystanniam tablychnoho protsesora MS Excel. navch. pos. Odesa: Vydavnyichyi dim «Helvetyka». 234 s.
3. Huliy IS, Simakhina HO, Ukrainets AI. (2003). Osnovy valeolohii. Valeolohichni aspekty kharchuvannia: pidruchnyk. K.: NUKhT. 336 s.
4. Denysova LV, Usychenko VV, Byshevets NH. (2011). Zastosuvannia nechyslovoi statystyky v sportyvno-pedahohichnykh doslidzhenniakh. Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka: zb. nauk. prats. Chernihiv. 92(2):210-213.
5. Kachur BM, Sheian MO. (2015). Osoblyvosti formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia v uchniv molodshykh klasiv. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. 35:78-81.
6. Korolchuk B. (2019). Klubna systema z plavannia yak osnovna forma orhanizatsii shkilnoho sportu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38
7. Kocha IA, Halaidiuk MA, Heta AV, Sharodi V, Kravchenko O, Dudash O. (2021). Zdorovyi sposib zhyttia uchniv molodshoho shkilnoho viku: retrospektyvnyi analiz. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii 15. 3(133):8-15. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01).
8. Butenko H, Goncharova N, Saienko V, & Tolchieva H. (2017). Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. Journal of Physical Education and Sport. 17(1)6:34-39. DOI:10.7752/jpes.2017.s1006.
9. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H., & Vako I. (2017). Physical condition of primary school children in school year dynamics. Journal of Physical Education and Sport. 17(2)82:543-549. DOI:10.7752/jpes.2017.02082.
10. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K and other. (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport. 19(148):1030-1034, DOI:10.7752/jpes.2019.s3148.
11. Dudko M, Khrypko I, Bishevets N. (2017). The gender approach in the physical education system. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 1(37):12-17.
12. Kashuba V, Futornyi S, Andriieva O, Goncharova N, Carp I, Bondar O, Nosova N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport. 18(4):2515-2521. DOI:10.7752/jpes.2018.04377.
13. Savliuk S, Kashuba V, Romanova V, Afanasiev S, Goncharova N, Grygus I, Gotowski R, Vypasniak I, Panchuk A. (2020). Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs. Теорія та Методика Фізичного Виховання. 20(1):4-11. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1290>.