DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-19

BEHAVIORAL ORIENTATIONS OF GIRLS AGED 12–15 YEARS IN MAINTAINING HEALTH

ПОВЕДІНКОВІ ОРІЄНТАЦІЇ В ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 12–15 РОКІВ

Trachuk S. V.
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine

Трачук С. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Savelieva H. V.
Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Education,
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine

Савельєва Г. В.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Syrotiuk S. M.
Assistant at the Department of Theory and Methodology of Physical Education,
Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy
Kremenets, Ukraine

Сиротюк С. М.
асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка
м. Кременець, Україна

В спосіб життя сучасних підлітків переважають малорухлива поведінка, що безсумнівно, призводить до збільшення частки осіб із зайвою масою тіла, що корелює з дослідженнями передових інституцій даного напрямку [2, 4, 5].

Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я визначено, що у світі не відповідають глобальним рекомендаціями з рухової активності 81 % підлітків (у віці 11–17 років), що несе супутні наслідки для здоров'я громадян та індексу здоров'я суспільства [1, 2].

У дослідженнях з використанням методики прогнозування здоров'я прийняли участь 68 дівчат 12–15 років міських та 48 дівчат сільських закладів загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО). У дівчат міських і сільських ЗЗСО про наявність хронічних захворювань відмітили 16,18

і 16,67 % опитуваних, більшість дівчат відмітили про відсутність хронічних захворювань – 83,82 і 83,33 %.

Індекс маси тіла дівчат в переважній більшості відповідав нормальним показникам визначеними Всесвітньою організації охорони здоров'я. Частка дівчат міських ЗЗСО була більшою і склала 85,29 %, у дівчат сільських ЗЗСО показник склав 83,33 %. Надмірна/недостатня маса тіла в більшій мірі недостатня була характерна для дівчат сільських ЗЗСО 16,67 %.

Зниження тривалості сну не тільки негативно впливає на прояви ментального здоров'я підлітків, а не дозволяє в повній мірі забезпечити завершення процесів основного обміну. Більшість дівчат міських (64,71 %) і сільських ЗЗСО (64,58 %) відзначили, що їх нічний сон триває менше 9 годин на добу. Недостатня тривалість нічного сну у дітей середнього шкільного віку є причиною підвищення рівня симптомів тривожності та депресії [3, 5].

Тривалість нічного сну, що рекомендується для учнів 12–15 класів, становить 9 і більше годин на добу була характерною для дівчат міських (35,29 %) і сільських ЗЗСО (35,42 %).

Серед ключових чинників, які впливають на ризики для здоров'я це тривалість занять спортом (рухова активність помірної і високої інтенсивності) менше 230 хвилин на тиждень, в сільських ЗЗСО дівчата відмітили 64,58 %, що більше ніж у дівчат міських ЗЗСО, де частка склала 55,88 %.

Заняття більше 230 хвилин на тиждень мали 44,12 % дівчат міських та 35,42 % – сільських ЗЗСО. В міських ЗЗСО вищий відсоток можна пояснити частішим залученням дівчат до шкільних/позашкільних спортивних секцій. Важливим компонентом є не тільки тривалість занять а також їх кратність.

В міських ЗЗСО 42,65 % дівчат відзначили, що вони займаються спортом 1–2 рази на тиждень і менше, та 57, 35 % – відмітили, що відвідують організовані заняття руховою активністю 3–4 рази на тиждень.

В сільських ЗЗСО 59,7 % дівчата відмітили що відвідують занять спортом 1–2 рази на тиждень і менше. Про кратність організованих занять руховою активністю 3–4 рази на тиждень відзначили 40,3 % опитуваних, взагалі ніхто не відзначив про заняття 5–7 разів на тиждень.

Про заняття спортом батьків, як дотичний фактор прогностичності збереження/зниження здоров'я відзначили 22,06 % дівчат в міських ЗЗСО і тільки 16,67 % дівчат в сільських ЗЗСО.

Загалом переважна більшість батьків (77,94 % і 83,33 %) не займаються спортом та іншими видами організованої рухової активності. Стан цього питання також потребує подальшого розгляду з просвіт-

ницької роботи в контексті ролі рухової активності для зміцнення і збереження здоров’я всіх членів сім'ї [1, 4].

В міських ЗЗСО про спільні заняття руховою активністю з батьками відзначили тільки 29,41 % дівчат, загалом більша частка дівчат (77,94 %) таких занять не має. В сільських ЗЗСО тільки 27,08 % дівчат відзначили про спільні зняття руховою активністю з батьками, а основна частка (72,92 %) їх не практикує.

Потребує подальших досліджень питання, безпосередньої участі батька чи матері в таких спільних заняттях, що також може бути мотивуючим та стимулюючим фактором.

Про низький рівень дохід повідомили 32,35 % дівчат у міських ЗЗСО, відповідно про середній і високий рівень доходів сімї зазначили 67,65 %. В сільських ЗЗСО про низький рівень доходів відзначили 37,5 % дівчат і про середній і високий рівень доходів сімї зазначили 62,5 %. Можливо рівень доходів сім'ї дівчата 12–15 років оцінюється за суб’єктивною оцінкою.

Малорухлива поведінка підлітків в сучасних умовах обумовлена низкою чинників серед яких шкільні та позашкільні види занять, самостійна підготовка домашнього завдання, заняття з репетитором, пасивне дозвілля у вільний час (зайнятість гаджетами, Інтернет серфінгом, соціальними мережами тощо) [].

Про малорухливу поведінку у позашкільний час більше 4 годин на добу відмітили 51,47 % дівчат міських ЗЗСО, про менше 4 годин на добу відзначили 48,53 % опитуваних. Про малорухливу поведінку у позашкільний час більше 4 годин на добу відзначили 50,75 % дівчат в сільських ЗЗСО, про менше 4 годин на добу – 49,25 % опитуваних.

За даними використаної методики сума прогностичних коефіцієнтів менше 47,0 визначається як ризики для здоров’я відсутній, а понад 47,1 ризик для здоров’я мають місце. Прогностична наявність ризиків зниження здоров'я у дівчат міських ЗЗСО нижча 48,53 % при порівняння з даними дівчат сільських ЗЗСО, де показник склав 60,42 %. В дівчат сільських ЗЗСО відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 39,58 % опитаних, що на 11,89 % нижче ніж у дівчат міських ЗЗСО (51,47 %).

Встановлено, що прогностична наявність ризиків зниження здоров'я у дівчат міських шкіл нижча 48,53 % при порівняння з даними дівчат сільських шкіл, де показник склав 60,42 %. В дівчат сільських шкіл відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 39,58 % опитаних, що на 11,89 % нижче ніж у дівчат міських шкіл (51,47 %). На це вплинули наступні детермінанти серед яких: наявність хронічних захворювань, тривалість сну, низький рівень доходів сім’ї, відсутність рухової активності у повсякденному житті батьків, відсутність спільної рухової активності з батьками, кратність заняття спортом та її

тривалість на тиждень. Отримані загальні висновки є підставою для розробки цільових програм корекції малорухливої поведінки дівчат 12–15 років різних локацій проживання.

Література:

1. Мамедова І., Трачук С., Долженко Л., Довгаль В., Сиротюк С. Прогностич на модель здоров'я дівчат середнього шкільного віку в контексті рухової активності та інших супутніх чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 31–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.31–36

2. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ : Інститут молоді. 2023. 59 с.

3. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5–9 класів міської та сільської місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 128–139. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-128

4. Bakiko I., Krutsevich T., & Trachuk S. Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. Physical Education. *Theory and Methodology*. 2022. № 22(2). P. 151–157. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01

5. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19(3)231. P. 1591–1598. doi:10.7752/jpes.2019.03231