Марчик В. І., Бороденко В. І.\*, Мінжоріна І. Л.

Криворізький державний педагогічний університет

\*Криворізький науково-природничий ліцей

**ПРАВИЛЬНІ ЗВИЧКИ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Постановка проблеми.** Світогляд здорового способу життя стрімко розповсюджується по світу і все більше людей стають прихильниками правильного харчування, оптимальної рухової активності тощо.На сьогодення велика увага приділяється антипропаганді шкідливих звичок (нездорових, поганих, неправильних), що,неодмінно,сприяє створенню у підростаючого покоління образу «чого не потрібно робити». Google містить малочисельні публікації на тему «правильні звички» (корисні, здорові, хороші), а вчена спільнота scholar взагалі її ігнорує. Коли людина рухається до досягнення своєї мети психологічні рекомендації радять створювати її яскравий образ та звертатися до нього якомога частіше, наповнюючи емоціями радощі і задоволення. Саме активна популяризація правильних звичок не може бути, а є ефективним і результативним засобом у формуванні цінностей, норм і зразків поведінки здорового способу життя дітей, підлітків і молоді.

**Аналіз останніх досліджень.** В роботі зроблено узагальнення розуміння цінностей різними авторами, що дає змогу автору виділити такі основні положення: цінності є показником рівня культури учня; цінності тісно пов’язані з діяльністю та соціальним буттям учня; вони є орієнтирами в соціокультурних, економічних умовах, що постійно змінюються; за допомогою цінностей учень визначає суб’єктивне ставлення до навколишнього світу [2, с. 83]. Показано, що сучасний педагог повинен створити комфортні умови для включення особи в процес творчої співпраці у напрямку розкриття нових методик вдосконалення психофізіологічних особливостей людини, які стануть основою у формуванні етично обґрунтованої позитивної мотивації в напрямку «моделювання» власного здоров’я [1, с. 158]. Зазначається, що тільки в тісному співробітництві з дітьми, батьками, медиками, соціальними педагогами й практичними психологами, а також з усіма тими людьми, хто зацікавлений та небайдужий у збереженні й покращенні здоров’я учнів, вчителі спроможні створити здоров’язбережувальне освітнє середовище у закладі освіти [3, с. 192].

**Метою**роботи стало виявлення правильних звичок в учнівської і студентської молоді та визначити їх відмінності.

**Організація дослідження та їх обговорення.** У дослідженні, що було проведено у квітні 2019 року, взяли участь учні випускного класу Криворізького науково-природничого ліцею (22 особи) та першокурсники Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю «Фізична культура» (26 осіб) та «Математика, інформатика» (15 осіб). Респонденти в анонімній анкеті зазначали правильні звички, що їм притаманні серед таких: регулярне 3-х разове харчування;щоденний сніданок; регулярна рухова активність середньої інтенсивності; повноцінний сон; відмова від куріння; підтримання оптимальної маси тіла; невживання або обмежене вживання алкоголю; додаткове вживання вітамінів; зниження чутливості до стресів; учать у громадській діяльності.

Умовно приймаємо, що досліджуваний контингент є майже одноріднимза віковою ознакою, а відмінності, що є, пов’язані з навчально-виховною діяльністю та соціальним буттям. Результати анкетування перераховували у відсотки в кожній групі. Оскільки вибірки були малочисельними, отриманий результат не можна вважати достовірним, а тільки таким, що висвітлює тенденцію розвитку досліджуваного явища.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що за показниками явнівідмінностіу групах в основному не спостерігаються (рис.1).

Рис. 1. Правильні звички учнівської та студентської молоді.

Більшості досліджуваного контингенту притаманні такі правильні звички: регулярне 3-х разове харчування; регулярна рухова активність середньої інтенсивності; повноцінний сон; відмова від куріння; підтримання оптимальної маси тіла; невживання або обмежене вживання алкоголю. Проте, у зв’язку із різною діяльністю, спостерігаються і відмінності у наявності правильних звичок. Якщо більше половини ліцеїстів зазначили про щоденний сніданок, то у студентів цей показник трохи більше третини. Регулярна рухова активність прогнозовано найбільша у студентів групи «Фізична культура», що між іншими чинниками ще й забезпечується організацією навчального і поза навчального процесу. При порівнянні показників звичок до регулярної рухової активності ліцеїстів і студентів, які навчаються за спеціальністю «Математика, інформатика» видно, що він суттєво зростає у студентські роки.Цікавим став аналіз показника «повноцінний сон»: у студентів він кращий, ніж у ліцеїстів, що може пояснюватися різницею в організації відпочинку у вечірні години.

Спостерігається негативна тенденція показника «відмова від куріння». Якщо у ліцеїстів показник95%, то у студентів-спортсменів вже 88%, а у студентів-математиків взагалі 67%, що є констатацією факту зростання осіб, які починають палити на 28%. Також простежується негативна тенденція показника «не вживання алкоголю». Якщо у студентів-спортсменів він найвищий, що зрозуміло, то у студентів-математиків від знижується на 10% у порівнянні з показником ліцеїстів.Найвищий показник «підтримання оптимальної маси тіла», зрозуміло, зафіксовано в групі студентів-спортсменів, але при порівнянні показників ліцеїстів і студентів-математиків спостерігається зниження від 68% до 33%.

Найнижчі показники продемонстрували студенти-спортсмени у таких правильних звичках як «додаткове вживання вітамінів», «зниження чутливості до стресів» та «учать у громадській діяльності». Логічним поясненням може бути налагодження відносно правильного харчування студентів та їх активна участь у спортивно-фізкультурній діяльності, що компенсує потребу у формуванні зазначених звичок.

**Висновки.** Дослідження правильних звичок в учнівської і студентської молоді виявило, що більшості притаманні такі: «регулярне 3-х разове харчування», «регулярна рухова активність середньої інтенсивності», «повноцінний сон», «відмова від куріння», «підтримання оптимальної маси тіла», «невживання або обмежене вживання алкоголю». Для студентів, які спеціалізуються у фізичній культурі, характерні такі звички: «регулярна рухова активність», «підтримання оптимальної маси тіла», «не вживання або обмежене вживання алкоголю». Встановлена негативна тенденція зниження показників правильних звичок молоді від закладу середньої освіти до закладу вищої освіти (без фізкультурних спеціальностей) на 28% «відмова від куріння», 35% «підтримання оптимальної ваги тіла», 10% «не вживання алкоголю».

**Список використаних джерел**

1. Дяченко-Богун М. М. Теоретичні засади формування культури здорового способу життя. *Фізична реабілітація та здоров’язбережувальні технології: реалії і перспективи.*Полтава, 2018. С 148-150.
2. Стрельніков В. Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров’я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості.* Слов’янськ, 2019. С. 76-84.
3. Філатова Г. C. Організаційно-педагогічні умови та чинники, які забезпечують формування здоров’язбережувального освітнього середовища навчального закладу. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості.* Слов’янськ, 2019. С. 188-193.