

Корнієнко О.В.

кандидат психологічних наук, доцент

**БЕЗПЕКА В ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ ТА НЕБЕЗПЕКА В ПАСИВНОМУ ПРОВЕДЕННІ
ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

Актуальність теми заявленої міжнародної науково-практичної конференції “Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості” 10-11 грудня 2021 року охоплює широке коло питань оголошених дев’яти напрямків. Автор даних тез проводив як теоретико-методологічні, так і прикладні емпіричні дослідження комплексних питань безпеки та підтримання психосоматичного здоров’я учнівської та студентської молоді за весь період роботи викладача, науковця 2004-2021 років у складі кафедри психодіагностики та клінічної психології, факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка. Психолого-педагогічна громада України може отримати доступ як до ранніх, так і сучасних публікацій автора у представленому напрямку наукових інтересів Корнієнко О.В. [1, с.264;2,с. 242-262].

Доцільним на нашу думку може бути включення окремих фрагментів порівняльних досліджень фахівців різних країн світу, які у свій час 2004-2008 років висвітлювали питання рухової активності, регулярних занять фізичною культурою та спортом — обов’язкових складових здорового способу життя учнівської, студентської молоді. Фахівці стверджували, що одним із факторів кризового стану здоров’я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС — 40–60%, а в Японії — 70–80% [3,]. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця й інсультів, діабету II типу, раку товстої кишки і молочної залози в жінок, сприяє нормалізації кров’яного тиску, підвищує рівень ліпопротеїдів, холестерину, сприяє регулюванню глюкози в

крові [4, с.29] Фізична активність є

1

основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою [5,] Заслужують на увагу та цитування результати перших вітчизняних дослідників, котрі виступили в ролі першопроходців, заклавши основи сучасної проблеми “залежності молоді від гаджетів”. У змісті публікацій автори описували не лише власне фізичну активність, а і її протилежність — малорухоме проведення часу, зокрема користування телевізором і комп’ютером.

Свідомо включаю узагальнені результати відповідних досліджень з метою інформування авторів публікацій напрямку “Медичної психології”, а також, незалежних експертів та прихильників інших дев’яти напрямків науково практичної конференції “Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості” 10-11 грудня 2021 року.

Частота фізичної активності учнівської молоді як безпека психосоматичного здоров’я. За даними опитування, рухова активність (наприклад, регулярні заняття фізкультурою) серед молодих українців не досить поширена. Упродовж останнього перед опитуванням тижня фізично активними (тобто витрачали на це хоча б одну годину на день) виявилися лише 22% учнівської молоді (28% — серед хлопців, 16% — серед дівчат).

Найбільш фізично активними є учні 6, 8-х класів (30 і 23% відповідно), що може бути пов’язано з основними вимогами шкільної програми. При цьому дівчата-восьмикласниці мали вдвічі нижчий рівень активності, ніж їхні однолітки-хлопці (16,5% проти 30%). Найменш активними є студенти ВНЗ різних рівнів акредитації (від 13,5 до 8%).

Щоденно у вільний від занять час мають фізичне навантаження, тобто займаються будь-якими фізичними вправами чи тренуваннями, кожний третій шестикласник і лише кожний шостий-восьмий студент ВНЗ, незалежно від рівнів акредитації. Загалом з віком показник рухової активності учнівської

молоді знижується: 6-й клас — 30%, 8-й клас — 25%, 10–11-й класи — 22%, ПТНЗ —

2

21%, ВНЗ I–II рівнів акредитації — 16%, першокурсники ВНЗ III–IV рівнів акредитації — 12% (Рис.1)



Рис.1 Питома вага учнівської молоді, яка щоденно у вільний від занять час має фізичні навантаження, залежно від статі, віку та типу навчального закладу, %

Телевізор та комп'ютер як небезпечна альтернатива фізичній активності. За даними опитування, недостатність фізичної активності здебільшого поєднується з тривалими малорухомими заняттями. Щоденно в будні дні проводять вільний час перед екранами телевізорів до чотирьох годин на день від 62,5 до 78% опитаних, залежно від типу навчального закладу. У вихідні дні цей показник трохи нижчий — 57–70% (Рис.2).

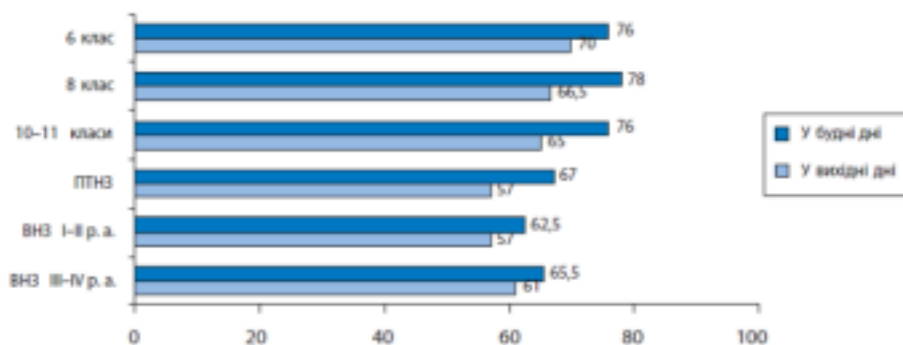


Рис.2 Питома вага учнівської молоді, яка зазвичай у вільний час дивиться телевізор(враховуючи відео та DVD) від 1 до 4 годин на день, залежно від віку і типу навчального закладу, %

Висновки

3

1. З віком рухова активність учнівської молоді знижується і збільшується кількість тих підлітків, які не займаються ніякими фізичними вправами або тренуваннями: з 3% у 6 класі до 9–10% серед студентів ВНЗ I–IV рівнів акредитації.

2. Щоденно займалися різними фізичними вправами у вільний від занять час, досягаючи відносної вікової норми фізичних навантажень, 12–30% опитаних (залежно від віку і місця навчання).

3. Фізична активність дівчат у всіх вікових групах нижча, ніж у хлопців, у 1,5–2,5 рази.

4. В усіх типах навчальних закладів обов'язкові та додаткові навчальні години для фізичного виховання, а також регулярно проводяться внутрішні спортивні заходи (змагання, олімпіади, спартакіади тощо) для формування усвідомленої потреби у фізичній активності. Однак у закладах сільської місцевості ці показники дещо менші.

5. Юнаки та дівчата віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля (перед телевізором або за комп'ютером):

- щоденно проводили перед телевізором у будні у вільний час від 1 до 4 годин на день 62,5–78% опитаних; у вихідні відповідно 57–70% опитаних (залежно від віку і місця навчання);

- щоденно грали в ігри на комп'ютері або ігровій приставці до комп'ютера чи телевізора у вільний час у будні від 0,5 до 3 годин 40,5–62% опитаних; у вихідні відповідно 42–56,5% опитаних (залежно від віку і місця навчання);

- щоденно, як у будні дні, так і у вихідні, від 0,5 до 3 годин проводить за

комп'ютером у мережі інтернет 47–51% учнівської молоді (залежно від віку та місця навчання).

6. Гендерних відмінностей серед найзавзятіших телеглядачів не виявлено. Більш активними користувачами комп'ютерів є хлопці.

4

ЛІТЕРАТУРА

1. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтриманні психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.:Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет“, 2004. 264 с.
2. Корнієнко О.В. Безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я молоді. DOI [https:// doi.org./10.30525/978-9934-26-144-2-7](https://doi.org/10.30525/978-9934-26-144-2-7) // European potential for development of pedagogical and psychological science: Collective monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2021. p. 242-262
3. Конценція Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 років, ухвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=731-2008-%F0>)
4. Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья: доклад Секретариата. Всемирная организация здравоохранения. Пятьдесят седьмая сессия W57/9 Всемирной ассамблеи здравоохранения 17 апр. 2004 г. 2004. 29 с.
5. Преимущества физической активности для здоровья [Електронный ресурс]. Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/ru/index.html.

