

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Шаповал М.О., Кондель В.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоровий спосіб життя науковці визначають як активну діяльність людей, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я, на подолання чинників ризику виникнення і розвитку захворювань [1]. Формування здорового способу життя відбувається під впливом соціального середовища, який визначає процес соціалізації особистості, а саме, засвоєння нею знань, цінностей, норм, традицій, звичок, притаманних суспільству або певній соціальній групі. І саме у підлітковому віці відбувається якісний стрибок у розвитку психіки: усвідомлення своєї індивідуальності, становлення стійкого уявлення про себе, формування самосвідомості. За даними досліджень, саме період від 12 до 14 років оцінюється як момент найбільшого «сум'яття», пов'язаного з «Я». І особливу роль у формуванні здорового способу життя підлітків відіграє сфера фізичної культури і спорту, тому розглянемо особливості складових «Я-концепції» підлітків-спортсменів.

Дослідження проводились на базі гімназії «Здоров'я» № 14 м. Полтави у березні 2014 року [3]. Об'єм вибірки складає 96 осіб, серед яких 34 підлітки, які займаються командними видами спорту, 32 підлітка, які займаються єдиноборствами, 30 підлітків, які не займаються спортом. При проведенні дослідження ми керувалися структурою «Я-концепції» за Робертом Бернсом [2], яка включає такі складові: когнітивну (уявлення індивіда про самого себе або так званий «образ Я»), оціночну (оціночне ставлення до самого себе або самооцінка) та поведінкову (виражається у здатності до самоконтролю і проявляється у схильності до певних стилів реагування у конфліктних ситуаціях).

За результатами дослідження 93% підлітків-спортсменів визначають діяльнісний аспект в «образі Я» (вони узагальнено вказують «я-спортсмен» або більш точно ідентифікують себе з видом спорту, яким займаються, — «я-борець», «я-волейболіст», «я-баскетболіст», тощо). В той час як серед підлітків, які не займаються спортом, лише 50% ототожнюють себе з суб'єктом власної діяльності, визначаючи такі ролі, як «я-учень», «я-танцівниця», «я-артист», «я-поетеса» тощо.

Вивчаючи персональну ідентичність підлітків, ми виділили два аспекти: визначення підлітками своїх індивідуальних соціально значущих якостей («я — цілеспрямований», «я — доброзичливий», «я — толерантний» тощо) та усвідомлення власної індивідуальності (наявність в «образі Я» характеристик «я — особистість», «я — індивідуальність»). 41% підлітків-спортсменів і 33% підлітків контрольної групи визначають власні соціально значущі якості, що свідчить про незначну відмінність між досліджуваними групами. Водночас, усвідомлюють власну індивідуальність 52% підлітків-спортсменів і лише 17% підлітків, які не займаються спортом систематично.

При вивченні поведінкової складової ми з'ясували особливості стилів реагування у конфліктних ситуаціях підлітків, які займаються різними видами спорту (зокрема, плавання, баскетбол, боротьба вільна та боротьба греко-римська). Порівнюючи найбільш виражені стилі реагування, ми визначили, що у спортсменів, які займаються боротьбою, яскраво виражена схильність до компромісу (у 50% досліджуваних). Підлітки-баскетболісти більшою мірою (36%) схильні до пристосування. У волейболістів

яскраво проявляється схильність до конкуренції та співпраці. Проте найбільше схильні до конкуренції плавці (37,5%). Таким чином, особливості стилів реагування підлітків-спортсменів зумовлені специфікою виду спорту, яким вони займаються [3].

На самооцінку підлітків-спортсменів впливає рівень їх спортивних досягнень. Зокрема, значні спортивні результати (наприклад, перемоги на чемпіонатах України) у підлітковому віці можуть впливати на формування неадекватної (завищеної або заниженої) самооцінки. Підлітки, які не мають високих досягнень у спорті (не вище обласного рівня) відрізняються вищими показниками адекватної самооцінки, ніж підлітки, які спортом не займаються, або які мають значні спортивні досягнення.

Література

1. Головатий М.Ф. Соціальна політика і соціальна робота : Термінол.-понят. словн. / М.Ф. Головатий, М.Б. Панасюк. — К.: МАУП, 2005. — 560 с.
2. Гуменюк О. Структурно-функціональна модель глобальної Я-концепції в науковому підході Роберта Бернса / О. Гуменюк // Психолог. — 2005, № 13 (157). — С. 3-8.
3. Шаповал М.О. Особливості формування здорового способу життя підлітків-спортсменів / М.О. Шаповал, В.М. Кондель // Проблеми цивільного захисту населення та безпеки життєдіяльності: сучасні реалії України : матеріали IV Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції, 20 квітня 2018 р. — Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. — С. 142–143.

ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ — НЕВІД'ЄМНИЙ ЕЛЕМЕНТ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Шаповалова Т.Г.

Маріупольський державний університет

Здоров'я — безцінний здобуток не тільки кожної людини, але й усього суспільства. Формування і збереження здоров'я на всіх етапах розвитку людини є обов'язковим завданням будь-якої держави.

Створення умов для розвитку підрастаючого покоління, виховання освіченої, творчої особистості, формування її фізичного, психічного і духовного здоров'я — найважливіше завдання державної освіти в цілому.

Криза здоров'я людини пов'язана з культурно-антропологічною кризою, духовним занепадом особистості, ігноруванням здоров'язначальної ролі природного середовища та його факторів.

Сучасна гуманістично-ноосферна концепція лежить в основі еколого-валеологічного мислення, яке розглядає різні варіанти переорієнтації впливу людини на навколишнє середовище. В концепції розглядаються такі напрями: охорона ще існуючої природної компоненти довкілля шляхом обмеження і скорочення руйнівного впливу цивілізації на біосферу; здійснення інтенсифікації і регуляції природних процесів; безпосереднє внесення людиною змін у природне навколишнє середовище; здоров'язбереження людини і ноосферного середовища. Проблема формування цілісної ноосферної здоров'язбережувальної свідомості (цілісне здоров'язбережувальне мислення, поведінка та світогляд) повинна стати однією з провідних у освітньому просторі.