

розвиваються сила, контроль м'язів, координація та рефлексі. Ці заняття дозволяють молодим людям розширювати межі та пробувати нові речі, наприклад, бігати вниз по схилу або плавати під водою, що може спонукати їх ризикувати за інших обставин.

І навпаки дослідження показали, що відсутність ігор згубно впливає на життя молодих людей. Наше підліткове населення сьогодні вирішує проводити свій вільний час у іграх набагато менше, ніж попередні покоління. У той же час ігри як частина шкільної програми також скоротилися. Тим часом рівень депресії та тривожності серед нашого підліткового населення значно зріс. У період з 2007 по 2021 роки тривожні розлади (такі як депресія) у дітей та підлітків зросли на 20%. Це, безумовно, ще більше збільшилося за останні сім років. Погане психічне здоров'я, рівень самогубств зріс у чотири рази протягом останніх 60 років для дітей у віці до 15 років, та в два раз для осіб в віці від 15 до 25 років. Безсумнівно, існує кореляція між відсутністю гри в житті молодих людей і цією тривожною статистикою.

Отже, гра для підлітків – це свобода винаходити, створювати, змінювати чи конструювати правила, посилювати норми чи порушувати статус-кво, а потім спостерігати за результатами своїх дій. Гра – це, безсумнівно, експерименти та розваги виключно заради самих себе. Для підлітків, які виростають молодими дорослими, гра є життєво важливим покращенням життя, а також навичкою адаптації до майбутніх життєвих викликів.

Список використаних джерел

1. Oxford English and Spanish Dictionary, Synonyms, and Spanish to English Translator. URL: <https://www.lexico.com/definition/play> accessed 12/29/2019 (дата звернення: 10.11.2021).
2. All Work and No Play: Why Your Kids Are More Anxious, Depressed. URL: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2011/10/all-work-and-no-play-why-your-kids-are-more-anxious-depressed/246422/> (дата звернення: 10.11.2021).
3. Anxiety in Teens is Rising: What's Going On? URL: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Anxiety-Disorders.aspx> (дата звернення: 10.11.2021).

Ігор БОНДАР

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗІ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Життєвий досвід показав, що із розвитком технологій людство має постійне погіршення здоров'я. Зараз в Україні ця проблема має обсяг через різке зростання захворювань, низького стану фізичного здоров'я та фізичної підготовки, збільшення рівня смертності, різноманітних генетичних відхилень та інших факторів.

Бути здоровим зараз доволі непросто за рахунок багатьох факторів: різноманіття технологій, що полегшують побут, ослаблення фізичного впливу на рівень комфорту, спрощення навчання та використання вмінь, знань, навичок, що впливають на забезпечення [1].

У сучасному середовищі гостро стоїть проблема здоров'я дітей. На даний момент, одна з причин цього – технології та вміння їх використовувати. Люди, що розуміють та вмело оперують технологічними новинками, доволі потрібні в часи новітніх розробок. Це вмело рекламується, показуючи молоді, що за ІТ-технологіями майбутнє, в додаток до цього, за навички, знання і вміння в цій сфері непогано платять, тому школярі змалку намагаються чогось досягти, забуваючи про власне здоров'я [4, с. 44]. Харчування недоброякісними продуктами, забуття про власний фізичний стан, відсутності вправ та

рівномірного навантаження – все це перетворює дітей зі здорових і сильних на немічних і хворих всім знайомим переліком хвороб: ожиріння, гастрит, сколіоз, захворювання суглобів та послаблення імунітету, що дає шлях ще більшій кількості зарази втрапити до організму дитини [3].

Зважаючи на вищесказане, потрібно вживати заходів для запобігання недорозвитку дітей. На даний момент в школах проводиться робота з набування учнями компетентності в справі здорового способу життя, але в основному з учнями молодших класів. Для підлітків потрібно переформити цю роботу з психологічно-педагогічної точки зору, бо діти в період 7-9 класу мають різкий гормональний розвиток і надто гостро сприймають інформацію.

На взаємозв'язок фізичного розвитку та стану здоров'я школярів у своїх працях вказують багато науковців (Дубогай А.Д., Шаповалова В.А., Сермеєв Б. В.; Мурза В. П., 2001; Апанасенко Г. Л., Круцевич Т. Ю.). Предметом дослідження багатьох авторів (Юр'єва Л, Бабюк С., Борисова Ю. та інші) є вивчення фізичного розвитку школярів.

Міцне здоров'я, висока стійкість до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища – одна з істотних та головних умов активного довголіття, успішного та продуктивного навчання, професійної діяльності, особистого та сімейного щастя [2]. Тільки фізично, духовно та психічно здорова людина може найефективніше реалізувати свої можливості, дані природою, і при цьому почувати себе активним і повноцінним членом суспільства. Як відомо, 25% здоров'я залежить від екологічного фактору. В якості одного із стічних чинників, що значно впливає на стан здоров'я населення, є процес урбанізації.

Невід'ємною частиною здоров'я людини є її фізичний розвиток. Важливою особливістю дітей та підлітків є дуже висока вразливість їх організму до зовнішніх факторів. При сприятливих умовах що виховання, що навчання, відбуватиметься покращення загального фізичного та прискорення психічного розвитку підлітків. Впродовж останніх років занепокоєння викликає стан здоров'я дітей шкільного віку, оскільки близько 80-90% випускників шкіл мають значні відхилення у стані здоров'я.

Таблиця 1

Рівні вияву в учнів 7-9 класів компетентності здорового життя

Рівні вияву компетентності здорового життя		7 клас				8 клас				9 клас				Таксономічний аналіз	
Шкала оцінювання	100-бальна шкала	Кк		Ек		Кк		Ек		Кк		Ек		Кк	Ек
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Відмінно	90-100	5	17,9	8	25,0	5	16,1	8	26,7	4	13,8	11	33,3	-4,1	+8,0
Дуже добре	80-89	6	21,4	8	25,0	7	22,6	8	26,7	5	17,2	10	30,1	-4,2	+5,3
Добре	65-79	8	28,6	8	25,0	8	25,8	8	26,7	6	20,7	8	24,2	-7,9	-0,8
Достатньо	55-64	6	21,4	6	18,8	7	22,6	4	13,3	8	27,6	3	9,1	+6,2	-9,7
Задовільно	50-54	3	10,7	2	6,2	4	12,9	2	6,6	6	20,7	1	3,1	+10,0	-3,1
Кількість респондентів		28	100	32	100	31	100	30	100	29	100	33	100	0	0
Сума балів		2071		2472		2267		2352		2024		2693			
Середній рівень		74,0		77,3		73,1		78,4		69,8		81,6		-4,2	+4,3
Якість, %			67,9		75,0		64,5		80,1		51,7		87,6	-16,2	+12,6

Якщо поглянути на таблицю, можна помітити, що хорошого результату досягає 68% семикласників з 28 респондентів, 65% восьмикласників з 31 респондента, і 52%

дев'ятикласників з 29 респондентів. Якщо поглянути на залежність, з дорослішанням стан здоров'я ще до повноліття починає йти на спад.

Список використаних джерел

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 1–4.
2. Здоровий спосіб життя. URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/upbring/286/> (дата звернення: 17.04.2020).
3. Рыбина И. Р. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности учащихся на уроке: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Орел, 2011. 199 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва : АПК и ПРО, 2002. 121 с.