

В. У. Дорош, О. А. Ключ

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

У статті розкрита проблема алкоголізму у старших підлітків, дається аналіз навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі із виявленням недоліків та визначенням шляхів їх подолання.

Ключові слова: алкоголізм, підлітки, система знань, здоровий спосіб життя, засоби фізичного виховання.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень.

Створене в нашій країні демократичне суспільство поставило перед загальноосвітньою школою ряд першочергових завдань: сприяти поліпшенню розумового, морального, естетичного, фізичного розвитку підростаючого покоління, усебічного розвитку його здібностей, формування гуманістичних цінностей, широкого кругозору і здорового способу життя. Завдань жадає від учителів пошуку ефективних педагогічних засобів у діях впливу на особистість. У першу чергу це стосується учнів підлітків, у середовищі яких у силу різних причин найчастіше поширені явища, що негативно впливають на їх моральне і фізичне здоров'я. Соціологічні дослідження свідчать, що останнім часом збільшилося число школярів, що вживають спиртні напої. Так за даними Української академії внутрішніх справ у 2010 р. у різних регіонах України було зареєстровано від 42 до 74% учнів, що до 7-го класу уже вживали алкоголь. Подібна ситуація вимагає ґрунтовно продуманої системи профілактичних заходів, спрямованих на попередження цих негативних явищ у шкільному середовищі. На величезну роль фізичного виховання у викоринюванні пияцтва й алкоголізму вказував А. Бальсевич [1, с.55]. М.Я. Копит і П.П. Сідоров [5] вказували, що у виховно-профілактичній роботі з підлітковими групами необхідно активно використовувати вільний час, залучати їх до занять спортом, участі в самодіяльності. Такий підхід дозволить переключити увагу підлітків на соціально-важливу практичну діяльність. Особливо важливі в цьому напрямку спортивні заходи.

Велике значення в попередженні шкідливих звичок додає заняттям фізичний культурою В.П. Некрасов [6, с.37]. Значну роль у рішенні даної проблеми грають праці П.П. Блонського, А.С. Макаренка, В.А. Сухомлинського, С.Т. Шацького та ін. [8].

Різні аспекти виховання і перевиховання учнів, формування моральних якостей особистості розглянуті в роботах А.С. Белкіна, О.С. Богданової, Б.С. Волкова, Б.С. Кобзаря, І.А. Литвинова й ін. [7].

Профілактичні роботи з попередження пияцтва й алкоголізму повинні спиратися на глибокі знання психологічних характеристик учнів старшого підліткового віку (Т.Г. Аракелов, С.А. Бе-

личева, В.А. Крутецкий та ін.), психологічних концепцій про визначення ролі відносин і діяльності особистості в процесі її формування (А.А. Бодалев, А.И. Божович, А.А. Леонтьев і ін.) аналіз психолого-педагогічних закономірностей боротьби зі шкідливими звичками (Д.В. Колесов, А.Г. Хрипкова та ін.).

Великий виховний потенціал мають засоби фізичної культури (А.Ф. Борисенко, А.Д. Дубогай, М.А. Козленко, М.І. Станкін). Педагогічні можливості фізичного виховання у формуванні особистості розкриті в роботах Д.І. Аронова, В.В. Белорусовой, Б.Т. Лихачова, А.Ц. Пуні та ін.

Порівняльний аналіз даних свідчить, що поступово збільшується кількість школярів, що пізнали смак спиртного. Якщо в 1985 році в країні кількість споживаючий алкоголь було 68% юнаків, то 2010 року серед восьмикласників число досягло вже 75%, дев'ятикласників – 80%, серед старшокласників – 95% юнаків і 90% дівчат. При цьому пік прилучення до алкоголю приходиться на віковий діапазон 14-15 років, а регулярність уживання спиртного на 17-18 років.

Зараз в Україні малолітня злочинність у 4 рази вище, ніж доросла. Щорічно більш 27 тис. неповнолітніх скоюють злочини, 58% з них учні. Як свідчить аналіз, тільки в одній області України – Хмельницької, за 2008 рік зроблено більш 10% усіх правопорушень неповнолітніми, у тому числі приблизно 80% особливо небезпечних – у нетверезому стані. В загальній кількості учнів, що зробили злочин, у кружках і спортивних секціях займалися менше 40%.

Основними причинами такого положення в загальноосвітніх школах і інших навчально-виховних установах є: формальний підхід до проблеми попередження пияцтва й алкоголізму в учнів; короткочасні заходи щодо їх подолання; епізодичність в організації виховно-профілактичних робіт з формування негативного відношення до таких явищ; безсистемність педагогічного впливу класних керівників і вихователів; недостатньо роз'яснена попереджувальна оперативна виховна діяльність; слабка зацікавленість педагогічного колективу у школи позакласній профілактичній роботі; не завжди рівень професійний, педагогічної і психологічної підготовки відповідає сучасним вимогам навчально-виховного процесу; утрата контролю над учнями; слабкі зв'язки родини зі школою і позашкільними виховними установами; командно-адміністративні методи роботи, незнання мотивів, причин і факторів прилучення учнів до шкідливих звичок; слабка матеріально-технічна база і вкрай незадовільне фінансування системи освіти. Вивчення досвіду роботи загальноосвітніх шкіл по використанню засобів фізичної культури в профілактиці вживання алкоголю серед учнів показав: слабке залучення школярів у фізкультурно-масову і спортивну роботу; концентрацію уваги вчителів на розгляді рухових функцій, розгляді духовної моральності – як другорядних; перевага кількісної оцінки рівня досягнень учнів над рівнем знань по фізкультурі [7; 4].

Мета роботи теоретично перевірити педагогічні умови ефективності використання засобів фізичної культури в попередженні шкідливих звичок в учнів старшокласників

Методи дослідження Для реалізації поставленої мети використовували такі загально наукові методи аналіз систематизація й узагальнення наукових джерел анкетування і спостереження.

Педагогічне спостереження проводилося під час секційних занять по атлетичній гімнастиці і загальній фізичній підготовці в середніх школах № 12 м. Кам'янець-Подільського, де були визначені по двох експериментальних і двох контрольних класу і здійснений формуючий експеримент. Масовим анкетуванням були охоплені учні старшого підліткового віку середніх шкіл № 2, 12, 13 м. Кам'янець-Подільського.

Результат дослідження. Дослідно-експериментальна робота свідчить, що формування в учнів негативного відношення до різних зловживань можливо лише при особливих педагогічних умовах. Найважливішим з них оволодіння школярами системою знань про моральні цінності, формування переконання в необхідності вести здоровий спосіб життя.

Для виявлення динаміки засвоєння знань, характеристики відносин підлітків експериментальних і контрольних класів до пияцтва і здорового способу життя, їм пропонувалося подивитися проведення дослідно-експериментальної роботи першого і другого року роботи, письмово відповісти на питання, що розкривають зміст запропонованої теми. Відповіді були класифіковані по трьох умовних рівнях: високий, містив всебічну відповідь із прикладами, висловленням власної точки зору; середній, показав, що учні добре орієнтуються в теорії питання, однак недостатньо глибоко знають як практично вирішувати поставлені задачі; низький, вказує на те, що учні слабо володіють знаннями по розглянутому питанню, мають розрізнені, уривчасті зведення по даній темі. Результат опитувань учнів приведений у *таблиці 1*.

Аналіз рівня знань учнів експериментального класу показав, що зміст тем, вивчених ними протягом першого року формуючого експерименту викликав у старших підлітків великий інтерес, але він був трохи нижче, ніж інтерес на другому році. Це наочно видно з *табл. 1*.

У контрольному класі, де ці теми спеціально не вивчалися, зміст відповідей після першого року експерименту дозволило віднести учнів до низького рівня.

З наведених даних видно, що найбільш помітно динаміку в засвоєнні знань про здоровий спосіб життя, алкоголі і його впливи на організм в учнів експериментального класу. Так, якщо на початку дослідження рівень знань підлітків експериментального і контрольного класу по запропонованій темі були практично однарні, тому що вони ними не вивчалися, тому після першого року дослідно-експериментальної роботи, а особливо після другого року відбулися помітні зміни в змісті отриманих знань. Це свідчить про

важливість спеціального проведення виховно-профілактичних робіт, спрямованих на формування в учнів підліткового віку системи знань про алкоголь, його негативному впливі на зростаючий організм і здоровий спосіб життя. Крім того, отримані знання є важливою умовою вироблення в них негативного відношення до пияцтва й алкоголізму. Вони допомагають їм більш правильно й об'єктивно оцінювати з позиції суспільного значення свої вчинки і поведінку в різних ситуаціях, що змушують уживати спиртне. Виникла потреба старших підлітків в алкоголі блокувалася включенням їх в інтенсивну фізкультурно-спортивну діяльність, за допомогою якої формувалися бажані морально-вольові якості. В основу змісту профілактики пияцтва й алкоголізму були покладені не самі засоби фізичної культури і спорту, а вироблення в учнів у процесі занять фізкультурою ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Схема процесу формування відносини до пияцтва здійснювалася в наступній послідовності: мотив – потреба – дія. Мотиви, що народжують особистісні потреби, бажання задовольнити їх – змушувало учнів діяти.

Таблиця 1

Рівні знань учнів експериментального і контрольного класів про шкідливість впливу алкоголю на зростаючий організм і здорового способу життя

Теми	Класи	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Пияцтво й алкоголізм: причини мотиви, вплив на організм	Експ.	7	12,5%	29	53%	19	34,5%
	Контр.	8	13,5%	51	86,5%	–	–
Здоровий спосіб життя	Експ.	6	11%	26	47%	23	42%
	Контр.	27	45,5%	29	49%	3	5%
Злочин і відповідальність	Експ.	13	1,3%	31	57,5%	11	19,5%
	Контр.	35	59,5%	24	40,5%	–	–
Алкоголь і родина	Експ.	8	14,5%	27	49%	20	36,5%
	Контр.	36	61%	19	32%	4	7%
Усього за рік	Експ.	8	14,5%	28	50,5%	18	32%
	Контр.	27	45,5%	31	52%	2	3%
Фізкультура і спорт у боротьбі з пияцтвом	Експ.	3	5%	30	55%	22	40%
	Контр.	20	34%	35	59%	4	7%
П.К.Іванов і його система природного загартовування	Експ.	3	5%	29	53,5%	23	41,5%
	Контр.	36	61%	20	34%	3	5%
Алкоголь і взаємини статей	Експ.	3	5%	30	36%	33	61%
	Контр.	24	41%	27	45%	8	13,5%
Безалкогольні традиції	Експ.	3	5%	29	53%	22	40%
	Контр.	27	45,5%	26	44%	6	10,5%
Усього за другий рік	Експ.	3	5%	24	43,5%	25	45,5%
	Контр.	27	45,5%	27	45,5%	5	9%

Одним з найважливіших педагогічних факторів підвищення ефективності роботи школи по попередженню пияцтва й алкоголізму в процесі занять у спортивних секціях є створення умов, що

сприяють розвиткові інтересу до певних видів спорту. Виходячи з того, що секційні заняття є добровільними, школярі заздалегідь вибирають той вид спорт, що їм по душі, тим самим вони приходять у спортивну секцію з визначеним рівнем інтересу. Надалі їхній інтерес зміцнюється і розвивається, тому що учні глибоко вивчають історію обраного виду спорту, знайомляться з видатними спортсменами, зі своїми досягненнями, що принесли честь і славу школі, району, місту, області, державі. Глибокі інтереси сприяють відволіканню їх від діяльності, і спонукають до вживання алкоголю.

У процесі виховно-профілактичних робіт вирішувалися основні задачі спортивних секцій: учні прилучалися до систематичних занять спорту, що сприяло їхньому спортивному удосконалюванню в обраному виді спорту, і відволікало від шкідливого впливу мікро-соціальних об'єднань; школярі здобували уміння і навички інструкторської роботи, суддівства змагань і здорового способу життя; докладно вивчали уміння знайти правильні рішення в ситуаціях, коли обставини змушували вживати психоактивні речовини; раціонально використовувати вільний час для активного відпочинку і зміцнення здоров'я; учням надавалася можливість виявити свої здібності в конкретній фізкультурно-спортивній діяльності; дозволялося зміцнити навички моральної поведінки. Якщо врахувати, що однією з основних причин прилучення старших підлітків до алкоголю служить неробство, безцільне проведення часу, відсутність інтересів і позитивних емоцій, то секційні роботи ставали засобами удосконалювання їхньої особистості, виробленню мір стійкості, що сприяють подоланню труднощів у становленні характеру [3].

При проведенні виховно-профілактичних робіт засобами фізичної культури і спорту зверталася увага на вироблення в старших підлітків ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, що виключає вживання спиртних напоїв. При цьому розвивалися дві основні функції занять фізичними вправами:

– *природність* полягала насамперед у їхніх властивостях, що дозволяють задовольняти природні потреби в руховій активності;

– *специфічність* складалася у вихованні імунітету до пияцтва й алкоголізму.

З огляду на недолік рухових можливостей деяких підлітків і їхні спортивні інтереси, заняття фізичними вправами проводилися й у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП). Такий вибір представлявся найбільш оптимальним, оскільки вони створюються в кожній школі. Основним змістом занять є вправи, що сприяють різнобічному фізичному розвиткові учнів. У навчальну програму були включені, крім загально-розвиваючих вправ, заняття, цікавими для старших підлітків видами спорту. Циклічне планування навчальних занять дозволило максимально використовувати можливості фізичного виховання в групах ЗФП. Такі заняття

давали кращий ефект, тому що служили цілям загальної фізичної підготовки і поступово прилучали їх до спорту. Позитивний вплив занять фізичною культурою сприяє моральної переорієнтації на здоровий образ життя.

Особлива увага звертається на групу учнів 14-15 років, як найбільш небезпечну, з погляду прилучення до вживання алкоголю. В усі групи секції атлетичної гімнастики приймаються всі бажаючі поліпшити статуру і поставу за рахунок гармонійного розвитку особистості.

Тренування по атлетичній гімнастиці проводяться три рази в тиждень, тривалістю одна година, і один раз у виді самостійних занять. Для досягнення пропорційного розвитку постави і збільшення основних груп м'язів використовуються різного роду обтяження: власна вага, вага партнера, вага різних снарядів (гіри, гантелей, штанг, дисків і ін.). Застосовуються також спеціальні тренажери для атлетичної гімнастики, еспандери, гумові і пружинні амортизатори.

Ми додержувалися основних принципів занять, розробленим відомим теоретиком атлетизму Д. Вейдером [2]. У результаті проведеної роботи в учнів експериментального класу до кінця першого року навчання за новою методикою різко зросла кількість прояву високої рухової активності, у порівнянні з показниками учнів контрольного класу. У підлітків з експериментального класу ріст склав від 22 випадків на початку експерименту до 123 через рік і 164 – до кінця дослідно-експериментальної роботи. У контрольному класі відповідно від 32 випадків на початку експерименту, до 86 – через рік і 73 випадків наприкінці роботи, тобто спостерігається зниження їхньої рухової активності.

Показники середньої рухової активності учнями контрольного класу до кінця першого року залишилися на рівні, досягнутому на початку експерименту і відповідали 89 і 87 випадкам – до кінця дослідно-експериментальної роботи. У той час, як в експериментальному класі спостерігається тенденція до збільшення: від 85 випадків на початку експерименту, до 96 – у другому зрізі і до 107 – до кінця дослідно-експериментальної роботи.

Висновки. Вивчення педагогічної літератури і проведення формуючого експерименту показало, що ефективність роботи загальноосвітніх шкіл по попередженню пияцтва й алкоголізму в старших підлітків істотно підвищується: якщо учні опановують системою знань про шкідливий вплив алкоголю на зростаючий організм і перевагах здорового способу життя; якщо їхній вільний час буде максимально зайнято цікавими фізкультурно-масовими і спортивними роботами, у процесі яких в учнів сформується непримиренне відношення до факту вживання спиртного. Важливо також здійснення тісної взаємодії всіх учасників виховно-профілактичного процесу, спрямованого на залучення учнів у щоденні заняття фізичними вправами з метою формування в них здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. Спортивный вектор здорового образа жизни / В. Бальсевич // Коммунист. – 1985. – № 2. – С. 55-67.
2. Вейдер Д.И. Атлетизм для вас / Д.И. Вейдер. – К. : Знание, 1990. – 80 с.
3. Грекова Т.Н. Алкоголизм: причины, следствия, профилактика / Ю.С. Бородин. – Л. : Наука, 1999. – С. 74-76.
4. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой. / Н.А. Козленко. – К. : Рад. школа, 1985. – 12 с.
5. Копыт Н.Я. Об организации и эффективности антиалкогольного воспитания в школе / Н.Я. Копыт и др. // Здравоохранение Российской Федерации. – 1979. – № 9. – С. 26-29.
6. Некрасов В.П. Физическая культура против п'янства / В.П. Некрасов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 37-39.
7. Литвинов И.А. Педагогический анализ причин правонарушений и пути их предупреждения / И.А. Литвинов. – К., 1999. – 221 с.
8. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека / В.А. Сухомлинский. – К. : Рад. школа, 1975. – 142 с.

В статье раскрыта проблема алкоголизма у старших подростков, дается анализ учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе с выявлением недостатков и определению путей их преодоления.

Ключевые слова: алкоголизм, подростки, система знаний, здоровый образ жизни, средства физического воспитания.

In this article the problem of alcoholism in older adolescents, the analysis of the educational process in school to the identification of weaknesses and determine how to overcome them.

Key words: alcoholism, teenagers, system knowledge, healthy lifestyles, physical education facilities.

Отримано: 23.06.2012

УДК 378.147:37.011.3-051:796

Е. О. Жигульова

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**АКМЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

На думку авторів статті, орієнтація навчального процесу вишого навчального закладу на формування акмеологічної спрямованості людини дозволить підвищити конкурентоспроможність випускників, а в подальшому сприятиме покращенню функціонування фізичної культури, спорту та культури здоров'я як соціальної системи.

Ключові слова: акмеологічна спрямованість, майбутній вчитель, фізична культура, культура здоров'я.

Постановка проблеми та аналіз актуальних досліджень.

Нині на порядку денному суспільства і держави – проведення комплексу глибоких соціально-економічних реформ, спрямова-