

А. В. Заїкін, В. Б. Воронецький

ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ-ПІДЛІТКІВ

Принципи формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів-підлітків. В статті визначено та вказано основні психолого-педагогічні умови формування здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. Авторами подаються результати емпіричних досліджень, присвячених формуванню культури здоров'я у школярів підліткового віку в позакласній роботі.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, самотивовання, самооздоровлення.

Здоров'я дітей – невід'ємна складова суспільного багатства, а тому прилучення їх до здорового способу життя розглядається як справа державної ваги. Державна програма «Діти України» визначає основні підходи до розв'язання цього питання. Це один з обов'язків держави, передбачених Конвенцією про права дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей.

Постановка проблеми. Здоров'я є однією із фундаментальних загальнолюдських цінностей. Воно залежить, насамперед, від того, як людина ставиться до свого здоров'я, адже медики, психологи вказують на те, що на 50% наше здоров'я залежить від здорового способу життя людини і лише на 10% – від рівня розвитку медичного обслуговування населення.

На жаль не всі учні мають високий рівень культури здоров'я та ведуть здоровий спосіб життя. Часто у молоді відсутній інтерес до своєї особистості взагалі і до здоров'я зокрема. Однак дані ВОЗ свідчать про те, що останнім часом відбувається погіршення стану здоров'я молоді. Для розв'язання проблеми здоров'я взагалі і формування здорового способу життя зокрема є необхідні науково теоретичні передумови. Вони відтворенні у працях філософів та соціологів (Ю.Лисицин, О.Сахно, А.Сущенко, А.Рубіна), психологів (С.Бондаренко, Ю.Орлов, В.Ясвін), педагогів (Г.Максименко, Г.Зайцев, Н.Новикова), медиків (М.Амосов, Г.Опанасенко, В.Войтенко), спеціалістів у галузі валеології та фізичного виховання (В.Горащук, І.Нікітін, В.Зайцева) та інші [2].

Втім, як свідчить аналіз наукової літератури з даного питання, проблема формування здорового способу життя молоді й особливо школярів не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Недостатньо досліджено сутності здорового способу життя та культури здоров'я, не розроблено заходів по формуванню здорового способу життя школярів в позаурочній роботі, недостатньо визначено форми організації здорового способу життя учнів тощо.

Об'єктом нашого дослідження є процес формування здорового способу життя підлітків в позакласній роботі.

Предметом – шляхи та заходи формування здорового способу життя школярів-підлітків загальноосвітньої школи в позакласній роботі.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці моделі формування здорового способу життя та культури здоров'я учнів підліткового віку в позакласній роботі. Гіпотезу складало припущення того, що здоровий спосіб життя школярів-підлітків представляє собою системну якість їх індивідуальності, характеризується багаторівневою організацією й можливістю різнопланових змін під впливом навчальних та корекційних програм з використанням засобів фізкультури і спорту в позакласній роботі. Досягти ефективності формування культури здоров'я школярів загальноосвітньої школи в позакласній роботі можливо завдяки цілеспрямованому наданню інформації про організм людини і її здоров'я, спонукання кожного учня до самооздоровлення і самовиховання, залучуючи до використання засобів фізичної культури та спорту.

Розв'язуючи поставлені завдання, ми використовували наступні **методи** дослідження: аналіз і узагальнення наукових теорій і концепцій, на яких ґрунтується тема дослідження; проблемний підхід до вивчення здорового способу життя і культури здоров'я школярів-підлітків; моделювання основних етапів і підбір інструментарію для емпірично-розвиваючого дослідження учнів підліткового віку загальноосвітньої школи; методи математико-статистичного аналізу і співставлення фактичних даних; спостереження і бесіди.

Культура здоров'я – поняття багатопланове, воно є не тільки частиною загальної культури людини, а й багато в чому зумовлює її розвиток. В.Горащук зазначає: «Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь, навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я» [4]. Високий рівень культури здоров'я має людина, яка є не тільки «споживачем» свого здоров'я, а і його «виробником». Тільки та людина матиме високий рівень культури здоров'я, яка буде взаємодіяти і спілкуватися з природою, вести здоровий спосіб життя, мати гармонійні і гуманні взаємостосунки з оточуючими. Кожній людині необхідно формувати позитивне ставлення до здорового способу життя, розвивати це бажання і самовдосконалюватися.

Для формування здорового способу життя та школярів треба мати чітке уявлення про змістовну сутність культури здоров'я, критерії та показники, якими вона характеризується. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я, як досягнення повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.

Зарубіжні дослідники виділяють такі складові здоров'я:

- Фізичну (активність, фізичне благополуччя).
- Психічну (психічне благополуччя, контроль поведінки, депресії).

- Соціальну (контакт із людьми).
- Рольову (вдома, у школі, на вулиці).
- Загальне сприйняття благополуччя [1, 3].

В дослідженнях зарубіжних учених відсутній моральний аспект, на який звернув увагу І.Брехман [5]. В цілому в науковій літературі виділяють такі підходи до здоров'я:

- біологічний – відсутність хвороб; гармонія й стабільність фізіологічних процесів;
- соціальний – активність соціуму;
- психологічний – заперечення хвороби в розумінні її переборення.

Такий комплексний розгляд поняття здоров'я в єдності біологічного, соціального і психологічного аспектів допомагає у визначенні змістовної сутності культури здоров'я школярів.

Здоровий спосіб життя – діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людей. Він включає в себе знання і вміння дотримуватися режиму дня, особистої гігієни, дотримання повноцінного харчування, усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, паління [3].

Здоровий спосіб життя вимагає і використання оздоровчих технологій (масаж, загартування, аутотренінг).

Протягом 2010–2011 навчального року ми вивчали особливості культури здоров'я і формування здорового способу життя учнів основної школи в позакласній роботі. З цією метою зі школярами проводилися бесіди, анкетування, практичні заняття й інші форми та методи роботи.

Було встановлено, що 32,8% учнів мають низький рівень культури, не відчують потреби в само оздоровленні, займаються самолікуванням, переоцінюють резервні можливості свого організму. У зв'язку з цим поширюється захворюваність серед учнів школи.

Ми провели аналіз захворюваності школярів і виявили, що 48% дітей звертаються за допомогою до лікарів більше 2-х разів на рік. 15% респондентів – звертаються кожного місяця. Такі факти свідчать про низький рівень культури дітей і не сформованість здорового способу життя, низьку мотивацію до самовиховання і само оздоровлення.

Нами проводилися спостереження за дітьми як на уроках фізичної культури, так і в позаурочній роботі (гуртки спортивні, змагання, вікторини, естафети). З'ясувалося, що особливою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри. Були визначені медико-гігієнічні знання школярів, широта кругозору; уявлення про здоровий спосіб життя та його значення; розуміння ними ролі рухової активності, раціонального харчування, чергування видів діяльності, відпочинку, сну для збереження і зміцнення здоров'я, для підтримки високої працездатності і успішного навчання. З'ясувалося, що 45% учнів розуміють поняття культура здоров'я та його сутність, 43% – зводять культуру здоров'я до здорового способу життя, 4,25% – дають власне формулювання поняття культури здоров'я, 77,7% – не знають поняття і сутності культури здоров'я.

Основна частина учнів вважає, що основа здорового способу життя – це відсутність шкідливих звичок, ранкова гімнастика, раціональне харчування. Більше нічого не згадувалось. Дітям було важко відповісти на такі питання: у чому сутність раціонального харчування, що таке оздоровлення; які можливі наслідки можуть бути при недотриманні здорового способу життя. Багато дітей розуміють можливі наслідки, але не прагнуть вжити заходів. Вони мотивують це тим, що є брак часу, небажання займатися цим.

Нами було проведено аналіз медичної документації, де визначали стан здоров'я дітей. Було встановлено, що мають захворювання 78% дітей, причому у 48% їх по декілька. Розповсюдженими хворобами є: захворювання шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, органів зору і органів дихання. З'ясувалося також те, що майже всі хвороби набуті протягом навчання. Фактор, який схиляє до розвитку хвороби – гострі респіраторні інфекційні хвороби. При цьому знижується імунітет та загострюються хронічні хвороби. Нами було встановлено, що гострими респіраторними інфекціями найчастіше хворіють ті діти, які вже мають різні порушення у стані здоров'я.

Аналізуючи найбільш імовірні причини виникнення цих патологічних станів, ми дійшли висновку про те, що такої значної їх кількості могло б не бути, якби учні:

- мали глибокі медико-валеологічні знання;
- вивчали індивідуальні особливості свого організму, прагнучи до самопізнання;
- уміли адекватно оцінювати свої можливості та стан здоров'я;
- уміли правильно організовувати свою життєдіяльність, уникаючи дії шкідливих факторів на організм;
- використовувати валеологічні і гігієнічні заходи для збереження й зміцнення здоров'я,
- прагнути до самоосвіти з валеологічних знань.

Для визначення рівня фізичної активності ми вивчали документацію на кожного учня. Нас цікавило, скільки учнів займаються в основній, спеціальній та підготовчій групах, хто з них ще додатково займається спортом. Чи здійснюється індивідуальний підхід до кожного учня в залежності від наявних захворювань і чи можливий він взагалі. У результаті дослідження з'ясувалося, що індивідуальний підхід до кожного учня, який має будь – яке захворювання, не завжди можливий. Адже більше 80% учнів займаються в основній групі і мають різні порушення стану здоров'я.

Ми зробили аналіз і оцінили рівень сформованості культури здоров'я кожного учня в цілому. Було встановлено, що не всі діти мають однаковий рівень культури здоров'я. У 6-му класі переважає низький рівень – 45,5%, в 7-му 40,8%, у 8-му – 30%. Відрізняється 9 клас, бо у них всього 14% респондентів мають низький рівень культури здоров'я. Ці діти більш займаються самоосвітою і самооздоровленням, самовдосконаленням і збереженням здоров'я.

Таким чином результати дослідження дали нам всі підстави стверджувати про те, що невисокий рівень культури здоров'я учнів пояснюється як об'єктивними так і суб'єктивними чинниками:

1. Не дивлячись на те, що система освіти у загальноосвітніх навчальних закладах орієнтована на становлення фізично, психічно та морально здорової особистості, систематична робота з розвитку творчої активності, прищеплення учням навичок самостійної роботи щодо корекції свого здоров'я не проводиться.

2. У навчальному процесі школи не має єдиної педагогічної системи формування культури здоров'я та здорового способу життя учнів.

3. Не розробляються та не використовуються найбільш оптимальні форми, методи і засоби педагогічного впливу, які б сприяли виробленню у учнів потреби у свідомому само оздоровленні.

Процес формування культури здоров'я школярів в позакласній роботі ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях школярів. Він складається з психолого-педагогічних умов, формування методів і засобів культури здоров'я та здорового способу життя як її складової. Цей процес реалізується в декілька етапів самопізнання свого організму, рівня культури здоров'я; само оцінювання стану свого здоров'я, само оздоровлення тощо.

Перший етап формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів характеризується поглибленням знань з медико-валеологічних дисциплін, самостійне вивчення свого здоров'я, рівня культури, індивідуальних особливостей організму. Зкладається основа формування настанови на здоров'я, на активне ставлення до нього.

На цьому етапі для вивчення початкового рівня культури здоров'я застосовувалися наступні методи психолого-педагогічного дослідження: спостереження та самоспостереження, бесіди, анкетування, тестування, тощо. Використовувалися такі форми роботи як лекції, диспути, реферування літератури на відповідну тематику, ведення учнями валеологічних щоденників тощо.

Другий етап характеризується самостійністю адекватного оцінювання свого стану здоров'я, рівня його культури. Він є надзвичайно важливим, оскільки підбиває своєрідний підсумок попереднього стану і націлює на наступний. Учні більше заучаються до самостійної роботи. Такі методи, як самооцінка, самоаналіз, самопрогнозування свого здоров'я, дозволяють спрямувати на пошук шляхів збереження і зміцнення здоров'я.

На цьому етапі діти заповнюють «Картку оцінки і самооцінки здоров'я».

Третій етап характеризується дійовим, активним ставленням учнів до самих себе, до свого здоров'я. Створення необхідних умов для вироблення потреби в проведенні розроблених заходів, націлених на самооздоровлення організму та формування здорового способу життя.

Вивчення національних особливостей культури здоров'я, народних методів оздоровлення дає учням уявлення про минуле і сучасне свого народу, без якого розвиток людини неможливий. Знання народних методів оздоровлення, обрядів, традицій, звичаїв, уміння знайти і відмітити їх валеологічні аспекти сприяє духовному збагаченню, розвитку особистості.

Найважливішим показником медично-валеологічної грамотності школярів є знання ними індивідуальних особливостей свого організму (спадкова схильність до захворювань, функціональні особливості центральної нервової системи, тип конституції статури). Вивчити їх треба, але це кропітка систематична робота над собою, яка сприяє виробленню самоспостереження, самоаналізу, самооцінки цих особливостей.

Знання заходів долікарняної медичної допомоги – найважливіший показник медико-валеологічної грамотності.

Найефективнішою формою роботи по формуванню культури здоров'я школярів в позакласній роботі є співпраця вчителів з батьками. Форми роботи з батьками різноманітні: групові і індивідуальні бесіди, лекції на батьківських зборах, участь батьків у тематичних позакласних зборах, родинно-спортивні свята тощо.

Висновок. Зазначені вище напрямки і форми роботи викликають прагнення учнів до самоосвіти, більш глибокого вивчення валеологічної літератури, а також пропаганду набутих знань, активну самостійну діяльність по зміцненню здоров'я. Ми дійшли висновку, що у позакласній роботі повторюються, поглиблюються і закріплюються валеологічні знання, отримані на уроках, виховується переконаність школярів та формується потреба у здоровому способі життя. Водночас учні знайомляться з найважливішими досягненнями науки – валеології, медицини, біології, досягненнями в галузі культури здоров'я людини. Проблема формування культури здоров'я школярів в позакласній роботі ще достатньо не розроблена. Тому необхідно більше приділяти уваги цьому питанню: розробляти оздоровчі заходи, підвищувати активність учнів щодо самоосвіти, поширення одержаних знань, самооздоровлення.

Список використаних джерел:

1. Бабанский Ю.К. Педагогика : учебное пособие [для студентов педагогических институтов] / Ю.К. Бабанский, В.А. Сластенин, Н.А. Сорокин. – М. : Просвещение, 1988. – С. 129.
2. Бобкин А.И. Некоторые вопросы организации профессиональной подготовки студентов на факультетах физического воспитания // Основы профессионального мастерства учителя физической культуры : тез. докл. Всесоюз. науч. конф. (14–16 сент. 1976 г.). – Ульяновск, 1976. – С. 76–77.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Гринькова М.В. Методика викладання валеології : навч.-метод. посібник / М.В. Гринькова. – Полтава : АСМІ. – 2003. – 220 с.
5. Заїкін А.В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки.

Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернівці : ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т.1. – С.160-163.

The principles of creating a culture of health and lifestyle of school-children and teenagers. The paper identified and listed the major psychological and pedagogical conditions of a healthy lifestyle of students of secondary school. The authors presented the results of empirical studies on a culture of health in adolescent students in extracurricular activities.

Key words: culture health, healthy lifestyle, self.

Отримано 4.09.2011

УДК 373.5.016:796+613

М. В. Зубаль

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЦІВ 16 РОКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ НА ЇХ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Упродовж навчального року в процесі фізичного виховання третьокласників різних соматотипів використовували експериментальну та чинну програми покращення їх фізичної підготовленості. Встановлено значну ефективність авторської програми в покращенні показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я хлопців досліджуваних соматотипів порівняно з чинною, що дозволяє рекомендувати її для впровадження в практику загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: формувальний експеримент, хлопці 16 років, соматичний тип конституції, фізичні якості, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми. Важливим у цілеспрямованому розвитку фізичних якостей є врахування сенситивних періодів. Аналіз наукової літератури [3, 4, 14, 15, 17, 20] свідчить про певні розбіжності у віці, впродовж якого фізичні якості хлопців на етапі 7-17 років відзначаються найбільшим приростом, тобто знаходяться в сенситивному періоді.

З іншого боку, важливими є дослідження, спрямовані на вивчення динаміки фізичних якостей в різних соматотипах, оскільки він є однією з ознак, що дозволяє комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик індивіда [2, 7, 12, 19]. Так, вивченню динаміки фізичних якостей хлопців різних соматотипів присвячено такі дослідження: в 7-10 років [18], 11-14 років [25], 15-17 років [8, 26]. Дані А.Г. Карпеева [11] частково підтверджують висновки про існування розбіжностей між різними соматотипами в розвитку фізичних якостей – найвищим темпом розвитку координаційних здібностей у балістичних рухах на дальність в дівчаток дигестивного соматотипу відзначається період 7-10 років, торакального соматотипу – 9-12, невизначеного – 11-14.

Водночас, в усіх зазначених дослідженнях використовувалися неоднакові за змістом і кількістю тестові завдання, лише в