

3. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2002. – С. 153-158.
4. Левківська О.П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. праць. – К.: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24.
5. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип. I. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.
6. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валлології у сучасних умовах: Збірник наукових праць. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 1999. – С. 32.
7. Щербак П.І. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури як засіб оптимізації здорового способу життя учнів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. статей II Міжнародної конф., 22-23 травня 2003 р. – Дрогобич: Коло, 2003. – С. 281-287.

In the article by highlighting areas of healthy lifestyles of secondary school pupils on the basis of their psychological characteristics.

Key words. Healthy Living, adolescents, psychological and educational characteristics.

Отримано: 8.11.2010

УДК 613-053.6:37.015.31:796

А. О. Боднар

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

В статті розглядається роль фізичної культури і спорту у вихованні особистості та формування у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, здоров'я, рухова активність, фізичний розвиток, спортивна секція.

Актуальність. Однією з основних причин погіршення стану здоров'я населення є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація до здорового способу життя. Глобальна важливість і актуальність даної проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу. Вирішення цих проблем у значній мірі пов'язується з фізичним вихованням, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною загального процесу виховання.

Мета: дослідження шляхів формування у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури, систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Приступаючи до розгляду проблеми фізичної культури і спорту в житті школяра, слід відразу розділити ці два поняття.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей засобами рухової активності.

Спорт – це багатогранне соціальне явище, яке включає виховну, ігрову, змагальну діяльність, засновану на застосуванні фізичних вправ, що мають соціально значимий результат.

Користуючись цими визначеннями, можна охарактеризувати місце фізичної культури і спорту у формуванні особистості школяра, а також вплив їх на розвиток учня у віці від 6 до 17 років.

У цьому віці основний час діти проводять у школі, де відбувається їх розумовий і фізичний розвиток. І за нескладними підрахунками можна визначити яскраво виражене домінування уроків, які формують розвиток розумових і інтелектуальних процесів. Причому, у спеціалізованих школах і ліцеях дуже часто спостерігається заміна уроків фізичної культури більш важливими, на погляд керівництва навчальним закладом, предметами. Кількість уроків на день коливається від 4-5 – у молодших класах, 6-7 – в старших, а в деяких школах діти навчаються і по суботах. Як відомо, на цьому навчання не закінчується. Учні, приходячи додому, повинні виконати домашнє завдання, а це займе не менше 2-3 годин. Природно, що ще якийсь час буде витрачено на шлях до школи і назад та на прийом їжі. На відпочинок залишається не так вже й багато часу. І якщо молодші школярі основний час відпочинку проводять у дворі з друзями або на продовженому дні, де про них можуть подбати педагоги, то старші – за комп'ютером або переглядом телепередач. Але ж не треба забувати, що важким періодом у розвитку дитини є середній шкільний вік. Оскільки на даному етапі настає кризовий період, коли підліток починає вважати себе дорослим, намагаючись самоствердитися і проявити себе будь-якими способами. Добре якщо це буде корисним і цікавим заняттям, але ж найчастіше діти залишаються без нагляду дорослих. І тут уже все залежить від того, в яку компанію потрапить підліток.

Слід зазначити, що кращого середовища для формування особистості школяра, ніж спортивна група, не існує. Новачок, прийшовши в колектив, починає переслідувати ті норми поведінки, які прийняті там. Природно їх задає тренер. Бувають, звичайно різні тренери, але в нашій статті, мова піде про тренера, який близький до ідеалу. Отже, не дотримуючись заданих вимог до поведінки, школяр не зможе прижитися в групі і перестане відвідувати заняття. Дуже важлива роль педагога в таких ситуаціях. Він повинен з'ясувати причину, чому учень кинув тренування, і переконати в правильності спортивної поведінки. Як правило, у тренера є кілька груп різного віку. Малюки завжди наслідують на старших, і, керуючись цим, тренер може привести вчинки дорослих спортсменів їм за приклад, і результат, якого вони досягли або не досягли. Рішення виховних завдань здійснюється через формування у юного спортсмена в єдності моральної свідомості, моральних почуттів, волі і характеру.

Молодший шкільний вік. Для юного спортсмена авторитет учителя, тренера висувається на перше місце. Слово тренера для молодшого школяра – закон, який не може скасувати ніхто. У цьому періоді у дітей проявляється велика громадська активність. Навчання є основним чинником розвитку психіки. У

цьому віці закладається фундамент міцності і надійності моральних якостей особистості. Воля у дітей ще слабка і нестійка, тому необхідно вчити їх бути уважними і зосередженими, неодмінно виконувати прийняті рішення, тобто доводити до кінця розпочату справу.

У процесі занять фізичними вправами зміцнюється воля юного спортсмена, адже оволодіння новими знаннями, вміннями і навичками вимагає вольових зусиль, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Підлітковий вік – це становлення самостійності. У підлітка виникає вимога – вважати його дорослим. Це пов'язано із значними і глибокими змінами в організмі на шляху до біологічної зрілості. Природно, цей процес значно впливає на психічний розвиток. Потреба підлітка зайняти положення, відповідне його поданням про свою особу (яка часто переоцінюється), впливає на його поведінку, ставлення до навчання, тренування. Водночас успіхи у спорті виступають як засіб самоствердження. У підлітка, який не займається спортом, самоствердження може виражатися в придбанні шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики), також він може потрапити в компанію хуліганів. Або в другому випадку замкнутися в собі, і абстрагуватися від суспільного життя. Тренери, для прояву особистості підлітка, дозволяють йому самостійно проводити розминку, приваблюють його до керівництва групами попередньої підготовки, до участі в організації та проведенні змагань. Спортивні досягнення переконливо свідчать про те, що підліток може вирішувати складні завдання, які ставить перед ним тренер у процесі навчально-тренувальних занять, і показати високий результат. Однак як особистість він ще не сформувався. Підліток, яких би вершин не досягав у спорті, залишається підлітком зі своїм світом, зі своїм ставленням до дійсності і т.д. А підлітки, які стали спортивними зірками, мабуть, більше, ніж хто-небудь інший, потребує розумного, турботливого, висококультурного тренера-наставника.

Юнацький вік – завершальний етап біологічного стану і формування особистості. У цьому віці значно підвищується вимога до себе як особистості. Велика потреба цього віку у фізичному і спортивному удосконаленні, яке, як відомо, досягається тільки через фізичні навантаження, що вимагають значних зусиль особистості.

Облік розглянутих вікових особливостей психічного розвитку та становлення особистості юного спортсмена – основа побудови навчально-тренувального процесу навчання і виховання, вибору засобів і методів педагогічного впливу.

Шкільний вік – один з найскладніших етапів вікового розвитку організму людини, який охоплює період від дитинства до юнацтва.

Регулювання постави людини відноситься до найбільш актуальних біологічних і соціально-педагогічних проблем сучасності. Що ж таке постава? Постава – це звична невимушена поза людини, без активної м'язової напруги.

Серед захворювань опорно-рухового апарату порушення постави займає одне з перших місць, як за частотою, так і за складністю патологічних змін. Кількість дітей з порушенням постави в Україні за останні 20 років збільшилася в два рази і складає, за даними різних досліджень, від 60 до 80%. Тобто три дитини з п'яти мають видимі деформації опорно-рухового апарату, що, у свою чергу, призводить до збільшення патології не тільки рухового апарату, а й основних органів і систем (серцево-судинна, травна, дихальна та ін.). У період навчання в школі, дефіцит рухової активності призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку організму, появи надлишкової маси тіла за рахунок

відкладення жиру. Обмеження обсягу м'язової діяльності призводить до зміни скорочувальних можливостей м'язів, значно знижуються сила і м'язовий тонус, відбувається порушення рухових навичок і координації рухів.

Результати наукових досліджень і досвід низки країн Західної Європи переконливо показують, що досить збільшити рухову активність, дати змогу дитині реалізувати закладений в ній генетичний руховий потенціал, змусити якісно працювати системи фізичного виховання, і вже навіть це вирішує ряд проблем, пов'язаних з рівнем захворюваності і поширеністю деформації опорно-рухового апарату, значно підвищує стійкість дітей до різних несприятливих факторів середовища.

Отже, запобігти розвитку різних захворювань постави, а також подальших ускладнень пов'язаних з патологічними змінами інших життєво важливих систем організму, можна за допомогою фізичних вправ. Правильне дозування навантаження і систематична реалізація її, з урахуванням індивідуальних особливостей, буде сприяти збереженню та поліпшенню здоров'я дітей.

Що ж стосується спорту, тут не можна однозначно характеризувати вплив усіх видів. Кожен з них впливає на одні групи м'язів більше, ніж на інші, здійснює різне навантаження на суглоби і кістки. Але ж у всіх видах спорту існує загальна фізична підготовка, яка сприяє всебічному гармонійному розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, координації, гнучкості і витривалості).

Дуже часто доводиться чути, що спорт шкідливий для здоров'я, оскільки приносить одні тільки травми, а успіхів домагаються одиниці. Але ж сидючи цілий день, за навчанням і комп'ютером, займаючись музикою або малюванням, порушення в різних системах організму будуть не менше, а то й більше ніж при заняттях професійним спортом. І це зовсім не означає, що всі діти виростуть професорами, великими музикантами і художниками. Тим більше, не обов'язково будувати спортивну кар'єру, досягати високих результатів і ставити рекорди. Займатися у спортивній секції можна для себе, щоб підвищити свої функціональні можливості, для успішної життєдіяльності.

Висновки

1. Підсумовуючи, слід зазначити, що заняття фізичною культурою і спортом повинні бути не замінними складовими щоденного життя суспільства, оскільки рухова активність – визначальний фактор здорового способу життя.

2. Здоровий спосіб життя – це характер життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження, зміцнення, споживання і передачу здоров'я. Такий спосіб життя слід починати встановлювати з раннього віку.

3. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання, формують здорову, активну, сильну особистість. Тому уроки фізичної культури в школі дуже важливі. Але їхня недостатня кількість не може повністю компенсувати дефіцит рухової діяльності у школярів. У зв'язку з цим учні повинні відвідувати спортивні секції. Визначитися з вибором виду спорту школяреві повинні допомогти батьки і тренери. Причому, в першу чергу необхідно враховувати бажання, інтереси і прагнення дитини.

4. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють тому, що, займаючись, учні спрямовують всю свою енергію на вдосконалення своїх рухових і функціональних можливостей. Пропагуючи заняття фізичною культурою і спортом, можна зменшити поширення шкідливих звичок у підлітків, таким чином зміцнити здоров'я нації.

Список використаних джерел:

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002.- 293 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. – Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

The article examines the role of physical education and sport in education and personality formation in students the awareness of the physical self.

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyles, health, physical activity, physical fitness, sports section.

Отримано: 5.10.2010 р.

УДК 612.176-053.6

Д. Д. Совтисік

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА
ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ**

З метою оцінки факторів, які впливають на стрес-реактивність артеріального тиску, обстежено 66 здорових підлітків (25 хлопчиків, 41 дівчинка) у віці 14-17 років. Всім обстежуваним проводили тест з усним рахуванням, оцінювали психологічний статус (опитувальники Баса-Дарки, Кеттела, Спілберга-Ханіна).

Гіперреактивність артеріального тиску у відповідь на стрес зустрічалась у 27% підлітків, нормальна реакція – у 47%, гіпореактивність – у 26%.

Ключові слова: стрес-реактивність, артеріальний тиск.

Актуальність дослідження. Підвищена реакція гемодинаміки на дію зовнішнього середовища може служити маркером розвитку в подальшому захворюванні серцево-судинної системи [1, с.16-18]. Індивідуальна реакція на стресорні дії сильно коливається, на її виразність можуть впливати фактори різних рівнів [2, с.22], в тому числі стан периферичних тканин [3, с.16]. Через те постійно продовжується пошук причин підвищеної або зниженої стійкості до стресу, особливо в осіб з доклінічним станом [4, с.49-50].

Виходячи з цього, метою нашого дослідження була оцінка факторів, які визначають стрес-реактивність рівня артеріального тиску (АТ) у підлітків без захворювань серцево-судинної системи.

Матеріали і методи дослідження

Нами обстежено 66 здорових підлітків без шкідливих звичок (у віці 14-17 років), учнів 9-11 класів декількох шкіл м.Кам'янець-Подільського. Всім обстежуваним проводили тест з усним рахуванням, який полягав у відніманні чи додаванні певного числа. У стані спокою, а також на 1-й та 3-й хвилини тесту обстежуваним вимірювали рівень АТ і частоту серцевих скорочень (ЧСС). За реакцією систолічного АТ на стрес виділили 3 групи підлітків: гіперреактори (ГІПЕР, n=18) – з підвищенням систолічного АТ на 20% і більше від вихідного, нормореактори (НОРМО, n=31) – з підвищенням систолічного АТ в нормах