

3. Шабалин А.В. Информативность психоэмоциональной нагрузочной пробы “математический счет” и ручной дозированной изометрической нагрузки в диагностике стресс-зависимости у больных эссенциальной артериальной гипертензией / А.В.Шабалин, Е.Н.Гулеева, О.В.Коваленко // Артериальная гипертензия. – 2000. – №3. – С. 15-18.
4. Treiber F.A., Kamarck T., Schneiderman N. Cardiovascular reactivity and development of preclinical and clinical disease states Psychosom Med. – 2003. – P.65. – С. 46-62.

In order to assess factors contributing to stress reactivity of blood pressure 66 adolescents (25 boys and 41 girls) from 14 to 17 yrs were examined. Test with oral calculation psychological (questionnaires of Bass-Darkey, Kettle, Spielberg). Hyperreaction of blood pressure was observed in 27% of adolescents, normal reaction – in 47% cases, low reactivity – in 26%.

Key words: stress-reactivity, blood pressure.

Отримано: 26.11.2010

УДК 613–053.6

В. В. Одайник

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

У статті розкривається проблема формування здорового способу життя у підлітків.

Ключові слова: мотивація, підлітки, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Актуальність. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти в більшій мірі орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Підліткам потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

Глибокі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі, вимагають від навчально-виховних та реабілітаційних закладів значного підвищення якості навчально-виховного процесу в усіх його напрямках. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів. Дану проблему розкривали у своїх працях сучасні вчені Г. Апанасенко, Т. Бойченко, Б. Бутенко, Д. Ізуткін, П. Лісіцин, В. Петленко, Я. Сущенко та ін.

Аналіз структури захворюваності українських школярів переконливо свідчить про те, що в процесі шкільного навчання зростає кількість учнів із захворюваннями дихальної, серцево-судинної систем, системи травлення, більш частими є порушення постави, розладами нервової системи.

Причиною цього є передусім елементарна безграмотність педагогів і батьків, байдужість та формальне ставлення до своїх обов'язків. Особливе за-

непокоєння викликає погіршення стану здоров'я та ведення здорового способу життя серед такої категорії дітей як підлітки.

Мета роботи полягає у розкритті проблеми формування мотивації у підлітків до здорового способу життя, визначення сприятливих чинників оздоровлення підлітків та розкриття етапів формування у підлітків знань, умінь, навичок, потреби у здоровому способі життя.

Результати дослідження

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людей. Він забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетичного запрограмованого довголіття.

До сприятливих чинників оздоровлення, що є складовими ЗСЖ (стилю і устрою життя), належать такі: активна рухова діяльність; оптимальний режим дня; збалансоване харчування; дотримання правил особистої гігієни; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції.

Існуюча сьогодні в нашій країні система шкільного навчання не формує необхідної мотивації до ЗСЖ і “знання” школярів про ЗСЖ, на жаль, не стали їх переконанням. Основною причиною цього, на думку Г.К. Зайцева, є те, що рекомендації по ЗСЖ нав'язуються дітям частіше всього в навчально-категоричній формі, яка не викликає у них позитивних емоційних реакцій.

На основі аналізу теоретичних джерел, результатів, отриманих вченими-експериментаторами, досвіду вчителів фізичної культури і власних спостережень доцільно виділити такі етапи зміцнення здоров'я:

- потреба бути здоровим;
- установка на оздоровчу діяльність;
- зміцнення здоров'я за допомогою здорового способу життя;
- знання, вміння, навички необхідні для здорового способу життя;
- переконання у необхідності дотримуватись здорового способу життя;
- самостійність у проведенні заходів оздоровлення організму;
- прагнення до здорового способу життя.

Для того, щоб заняття оздоровчого характеру набули значимості і стали внутрішньою потребою учнів, мотивування повинно відповідати певним вимогам: враховувати інтереси, рівень інтелектуального і фізичного розвитку та їхні статеві особливості; розкривати особистий і суспільний сенс ЗСЖ.

Якщо підлітків з негативним ставленням до здорового способу життя, або нерозумінням його потреби (мотиву) не вдається спонукати до нього, то певний час таких учнів залучають до оздоровчої діяльності шляхом стимулювання. Серед них: похвала, висока оцінка, подяка батькам, замітка в стінгазеті, тощо.

Як показує практика, що мотивація стає більш ефективною, якщо вона поєднується із стимулюванням, тому що у них спільна мета. У мотивуванні мета досягається шляхом озброєння учнів необхідними знаннями про здоровий спосіб життя, значимість знань, умінь і навичок оздоровчих занять. У стимулюванні це ж завдання вирішується шляхом організації вчителем зовнішніх впливів, що нерідко залежать від змісту здорового способу життя.

Формування у підлітків знань, умінь, навичок, переконань і потреби у ЗСЖ проходить ряд етапів:

- а) уяви про здоровий спосіб життя;
- б) основні поняття про здоров'я на основі порівняльних образів здорової і

хворої людини. Внаслідок цього в деяких учнів активно-негативне ставлення змінюється на пасивно-негативне або байдуже.

2-й етап. Формування установки-очікування (на основі створення почуття тривоги за станом свого здоров'я) та установки-готовності – на основі глибокого усвідомлення школярами необхідності зміцнення стану свого здоров'я. На цьому етапі байдуже ставлення набуває ознак пасивно-позитивного.

3-й етап. Формування у підлітків мотиву для зміцнення здоров'я на основі усвідомлення його значимості, на що спрямовувалося озброєння їх необхідними знаннями.

4-й етап. Формування у школярів знань, умінь, навичок, необхідних для самостійного дотримання здорового способу життя.

5-й етап. На основі отриманих знань, виховання в учнів переконання про цінність і необхідність здорового способу життя.

6-й етап. Виховання у підлітків інтересу до ЗСЖ на основі отриманих знань. Встановлено, що тривала невдача суттєво знижує інтерес до діяльності, а результат дії різноманітних чинників (як позитивних, так і негативних подразників) на організм людини проявляється через певний проміжок часу (післядія). Багато підлітків довго і незрозуміло випробовують стійкість свого організму до гіподинамії, нікотину, систематичних порушень режиму праці й відпочинку тощо. І тільки через певний час, коли більшість резервних можливостей організму вичерпаються, вони відчувають небажані наслідки цих шкідливих впливів. У дітей, які ведуть здоровий спосіб життя, систематично займаються фізичною культурою і спортом, обсяг функціональних резервів організму поступово зростає, рівень здоров'я збільшується (повільність розвитку фізичної напруженості, загартованості тощо).

7-й етап. Виховання у школярів звичок (навичок) ЗСЖ (на основі переважно автоматизованого виконання дій з окремих видів діяльності) досягається багаторазовим, успішним, самостійним виконанням учнями цих дій у стандартних умовах; регулярний контроль рівня здоров'я (перевірка, оцінка, ведення обліку); використання інших засобів активізації (засобів виховання інтересу) оздоровчої діяльності.

8-й етап. Виховання в учнів самостійності на основі оволодіння вміннями, необхідними для їх переходу із об'єкта в суб'єкт діяльності, тобто виконання вимоги здорового способу життя за власною ініціативою. Для цього вчитель формує мотиви оздоровчих занять, підбирає і застосовує методи і засоби з кожного компонента здорового способу життя, організує, регулює і коригує оздоровчу діяльність.

Висновки

Отже, фізкультура, безпека життєдіяльності, валеологія повинні стати пріоритетними дисциплінами в школі.

Вчителі цих дисциплін, як основні пропагандисти знань серед учнів і їх батьків, повинні вміти:

- визначати вплив несприятливих чинників довкілля на здоров'я школярів і давати рекомендації для їх усунення;
- добирати допоміжні засоби, які сприятимуть підвищенню розумової та фізичної працездатності;
- визначати рівень фізичної та функціональної підготовленості (рівень здоров'я) школярів і вміти визначати оптимальний руховий режим;

- давати конкретні методичні рекомендації щодо самоконтролю за станом здоров'я школярів;
- надавати дієву допомогу колегам по роботі та батькам учнів у вирішенні питань управління власним здоров'ям;
- надавати дієві рекомендації з використання основних складових компонентів ЗСЖ для збереження і зміцнення здоров'я;
- сприяти вихованню у дітей звичок, а згодом і потреб до ЗСЖ;
- формувати у школярів навички прийняття самостійних рішень щодо підтримання і зміцнення свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М.Амосов. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
2. Боян І.П. Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення / І.П.Боян. – К., 1995. – 158 с.
3. Гендін А.М. Методологічні основи дослідження стану факторів розвитку фізичної культури і здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл / А.М.Гендін, О.І.Льїн. – К., 1997. – 65 с.
4. Льїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів / О.І.Льїн. – К., 1999. – 128 с.
5. Коростелев Н.В. Воспитание здоровых школьников / Н.В.Коростелев. – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
6. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду / А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1999. – 165 с.
7. Лисицин Ю.П. Здоровый способ жизни / Ю.П.Лисицин. – М., 1993. – 166 с.
8. Мартиненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В.Мартиненко, Ю.В.Валентик. – М.: Медицина, 1998.– 192 с.

In this article the problem of forming of healthy way of life opens up for teenagers.

Key words: motivation, teenagers, health, healthy way of life.

Отримано: 9.11.2010

УДК 373.3.016:796.13

*А. О. Федірко,
О. О. Алексєєв*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАЦІОНАЛЬНИМИ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 1-3 КЛАСІВ

У статті подано результати експериментального дослідження впливу занять національними рухливими іграми на рухову підготовленість школярів.

Ключові слова: учні 1-3 класів, рухова підготовленість, національні рухливі ігри.

Постановка проблеми. Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження і застосування національних рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, народні ігри повинні увійти сьогодні в усі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особливість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Творцем національних рухливих ігор є сам народ. Він завжди виступає вихователем молодого покоління, а виховання при цьому набуває народного характеру.