

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.Л.Апанасенко // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – 1993. – С. 49-59.
2. Акимов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акимов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9-10. – С.10-11.
3. Брехман И.И. Проблема обучения человека здоровью И.И. Брехман // Валеология: Диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995. – С.40-49.
4. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Г.К.Зайцев. – 1995. – 54 с.
5. Татарникова А.Г. Гуманная школа – путь формирования здорового образа жизни ребенка / А.Г. Татарникова. – Тула, 1993.

In this article the terms of forming of healthy way of life of junior schoolboy as basic display of activity of organism and necessary factor are illuminated for normal development of child.

Key words: Ruh, health, schoolboy, physical culture.

Отримано: 22.11.2010

УДК 613-053.5

*Л. Д. Гурман,
Г. М. Навроцька*

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ НА
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ШКІЛЬНІЙ ПРАКТИЦІ**

У статті досліджуються проблеми формування ціннісних орієнтацій старшокласників на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, підлітки, здоровий спосіб життя, рухова активність, шкільна практика.

Актуальність. Глибокі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі, вимагають від загальноосвітньої школи значного підвищення якості навчально-виховного процесу у всіх його напрямках. В основах законодавства України вказано, що одним із пріоритетних завдань школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів, яка, в основному, формується у шкільному віці. В той же час вченими встановлено, що за період навчання в школі, здорових учнів зменшується в 4 рази. Так масові обстеження школярів, проведені Міністерством здоров'я України, показали, що тільки один з десяти учнів практично здоровий, а більше як 90% обстежених мали ті чи інші функціональні відхилення.

Погіршення стану здоров'я школярів є неминучою і фатальною платою за ігнорування ними вимог, здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і в позашкільний час. Збільшення психічного навантаження на нервову систему школярів вкотре, у поєднанні зі зниженою руховою активністю, призводять до суттєвого погіршення стану здоров'я.

Зі всіх вікових періодів, особливої уваги потребує підлітковий вік, тому що саме в цьому віці відбувається не тільки фізичне дозрівання, але й інтенсивне формування особистості, зростання інтелектуальних і моральних сил, становлення характеру.

Науково-педагогічний спадок свідчить, що турбота про здоров'я дітей займала чільне місце у діяльності А.С.Макаренка. Та велика увага, яку педагог приділив питанням режиму діяльності, особистій гігієні, санітарно-гігієнічним аспектам трудового виховання, психогігієні дає підстави стверджувати, що це складало основу виховної системи Макаренка.

На сучасному етапі розвитку педагогіки велике значення має валеологічна освіта і виховання. Актуальність валеологічних знань для пропаганди ідей здорового способу життя дітей та підлітків, необхідність прищеплення їм елементів валеологічної культури, зумовили загальну потребу ефективно розв'язати комплекс теоретичних та практичних педагогічних проблем.

Найбільш розробленою є проблема формування здорового способу життя засобами фізичної культури, адже саме оптимальна рухова активність є головною умовою усіх відомих систем оздоровлення людини.

Аналіз шкільного навчально-виховного процесу, показав, що учні 8-9-х класів, маючи певні знання про здоров'я та шляхи його збереження і зміцнення, здебільшого не розуміють зв'язку між фізичним та психічним здоров'ям, визначної ролі духовного здоров'я, обмежуючи поняття здорового способу життя тільки санітарно-гігієнічними нормами догляду за тілом та відмовою від шкідливих звичок.

До того ж, розуміючи значення здорового способу життя для людей взагалі, учні не усвідомлюють його особистісної значущості. Це свідчить про те, що школярі не отримали всієї повноти ціннісного осмислення.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експозиційна перевірка педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя.

Об'єкт дослідження – процес формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати стан викладання теоретичної підготовки з фізичної культури в загальноосвітній школі з питань здорового способу життя.

2. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови ефективного формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя.

3. Розробити критерії ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та виявити рівні їх сформованості в учнів 8-9-х класів.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались **методи** теоретичного (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, змісту, форм, і методів виховної роботи) та емпіричного **досліджень**: узагальнення масового та передового педагогічного досвіду, анкетування, тестування, інтерв'ювання, спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження стану виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів із формування у школярів ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та визначення можливості її удосконалення здійснювалось на констатуючому етапі педагогічного експерименту. Було охоплено 250 учнів, 18 вчителів та 56 батьків у НВК №9 та школі-гімназії №14 міста Кам'янець-Подільського. Завданням констатуючого експерименту було проаналізувати діючі програми шкільних дисциплін щодо наявності в них відомостей про здоровий спосіб життя; визначити рівень сформованості ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя в учнів 8-9-х класів та вивчити

ставлення учнів, вчителів та батьків до здорового способу життя, виявити труднощі, що виникають у них при запровадженні здорового способу життя та їх причини.

Дослідження рівня сформованості в учнів ціннісних організацій на здоровий спосіб життя проходило за спеціально розробленими А.М.Леонтьєвим критеріями та показниками.

За основу взято такі критерії, як когнітивний (пізнавальний), емоційно-мотиваційний та поведінково-діяльнісний. На їх основі виділено 3 рівні сформованості ціннісних орієнтацій (високий, середній, низький).

Для з'ясування рівня знань, інтересу до проблеми збереження здоров'я, а також мотивів дотримання здорового способу життя та готовності до нього старших підлітків було використано комплекс анкет і тестів.

Аналіз проведеної діагностичної роботи засвідчує:

- більшість учнів 8-9-х класів сприймають здоров'я людей як суспільну цінність, в той же час у них відсутні ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя як основний чинник збереження здоров'я;
- знання школярів про здоровий спосіб життя є досить обмеженими, найчастіше здоровий спосіб життя ототожнюється з фізичною культурою, раціональним харчуванням та відмовою від шкідливих звичок;
- переважна більшість респондентів не дотримується норм здорового способу життя, допускає вживання алкоголю, наркотиків, палять.

За результатами констатуючого експерименту 31% учнів 8-9-х класів має низький рівень сформованості ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя; 56% – середній, 13% – високий рівень.

З метою визначення ставлення вчителів до проблеми формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя, а також з'ясування рівня готовності до найбільш типових труднощів у цій діяльності було проведено бесіду та анкетування вчителів.

Аналіз результатів діагностики показав, що всі вчителі вважають цю проблему актуальною, розуміючи, що саме індивідуальний спосіб життя має вирішальну роль у збереженні здоров'я.

Серед форм навчально-виховної діяльності найефективнішими для формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя вчителі вважають спеціальні уроки (38%) та позакласну роботу (62%).

Щоб з'ясувати ставлення батьків до проблеми формування здорового способу життя було проведено анкетування, в якому взяли участь 56 батьків. Аналіз відповідей показав: жодний не оцінив здоров'я своєї дитини як хороше (61% оцінили як задовільне; 39% – як погане).

Майже всі батьки (90%) цікавляться проблемою збереження здоров'я, 10% – не дали відповіді.

Отже, можна зробити висновок, що батьки позитивно ставляться до навчання дітей у школі здоровому способу життя, оскільки їм бракує знань з цих проблем. Вони також усвідомлюють, що ефективність засвоєння дітьми правил і норм здорового способу життя можна підвищити тільки спільними зусиллями сім'ї і школи із залученням до цієї роботи фахівців, громадськості.

Тому аналіз стану досліджуваної проблеми у шкільній практиці свідчить, що у більшості старших підлітків виявлено недостатній рівень сформованості ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Причини – недостатня підготовка (теоретична) вчителів з питань, що стосуються проблеми дослідження, а

також нездоровий спосіб життя більшості населення, у тому числі батьків учнів, соціально-економічна криза у суспільстві тощо.

Особливої уваги потребує підлітковий вік як найбільш суперечливий період становлення особистості. Бажання якнайшвидше оволодіти “атрибутами” дорослості призводить до вживання підлітками алкоголю, наркотиків і т. ін.

Водночас саме старший підлітковий вік завдяки розвитку самосвідомості, потреби у самовихованні є сприятливим для формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Висновки

1. Комплексний виховний вплив дає змогу підвищити рівень ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у 25% старших підлітків; школярі значно розширили своє розуміння сутності здорового способу життя, включаючи до нього духовний компонент; окремі школярі відмовились від паління (особливо дівчата); за свідченням батьків почали займатись ранковою гімнастикою, бігом, стежити за режимом харчування та дотримуватись режиму дня.

2. Відбулося суттєве оздоровлення стосунків: учнів з учителями, батьків та однолітків, подолання конфліктних ситуацій.

Виявлено ефективні спроби деяких учнів започаткувати в сім'ї елементи здорового способу життя, подолати шкідливі звички та усталені звички нездорового способу життя (16%).

Список використаних джерел:

1. Блажей С. Понятие «здоровый образ жизни» и его место в медицинском познании / С. Блажей // Философские вопросы медицины и биологии. – 1999. – Вып. 22. – С. 22-23.
2. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / Пер. с англ. Е. А. Китова. – М.: Медицина, 1999. – 240 с.
3. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 137 с.
4. Особенности обучения и психологического развития школьников 13-17 лет / Под ред. М. В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 2004. – 190 с.

In the article, forming of the valued orientations of senior pupils opens up on the healthy way of life.

Key words: valued orientations, teenagers, healthy way of life, motive activity, school practice.

Отримано: 17.11.2010

УДК 37.037.1-057.875

В. С. Венгрін

СПОРТИВНИЙ ТРЕНАЖЕР ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів за допомогою тренажерів.

Ключові слова: здоров'я, тренажер, школяр, фізична культура, спорт.

Актуальність. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості і суспільства, яка включає соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям.