

Гігієнічні властивості спортивного одягу і взуття залежать від регулярності догляду за ними. Дотримання елементарних правил дозволяє зберегти якість взуття і одягу, забезпечити оптимальне (комфортне) самопочуття і високу працездатність футболістові, попередити небажані відхилення у функціонуванні найважливіших фізіологічних систем — терморегуляції, кровообігу, дихання.

Список використаних джерел:

1. Ефимов А. А. Актуальные проблемы теории физической культуры в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования / А. А. Ефимов, С. Ф. Матвеев. — К. : КГИФК, 1990. — 96 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова — М. : Советский спорт, 2003. — 416 с.
3. Лаптев А.П. Режим футболиста.—2-е изд., доп. / А.П. Лаптев. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. — К. : Рад. шк., 1988. — 288 с.
5. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. — М. : Физкультура и спорт, 1983.
6. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу / [Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.]. — К. : Олімпійська література, 2005. — 196 с., ил.
7. Юный футболист: [сб. / под ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина]. — М. : ФИС, 1983. — 255 с., ил.

The article lights up measures on the prophylaxis of diseases and increase of professional capacity of sportsmen, which are the important link of health work which is conducted in any sporting collective.

Key words: health, capacity, hygiene, temper, sportwear.

Отримано: 18.11.2010

УДК 613—053.6

В. Й. Мазур

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗУМІННЯ ПІДЛІТКАМИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті подані матеріали дослідження рівня розуміння підлітками основ здорового способу життя, як необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації, що потребує всебічного і комплексного вивчення усіх можливих форм впровадження в систему освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, гуманізація системи навчання і виховання, просвітницька робота.

Постановка проблеми. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого в значній мірі залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти в більшій мірі орієн-

тована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок є недостатнім, 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.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я — найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей і молоді — недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій.

Об'єкт дослідження – учні підліткового віку загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – розуміння учнями основ здорового способу життя.

Мета дослідження – дослідити рівень розуміння підлітками основ здорового способу життя як необхідності збереження здоров'я і запобігання його руйнації.

Результати дослідження. З метою виховання антиалкогольної спрямованості, морально-психологічної стійкості особистості як основного характерологічного утворення, серед учнів було проведено анкету “Моє життя без алкоголю”.

Завданням анкети є:

- формувати імунітет до негативного впливу проалкогольної інформації та антиособистісно спрямованих форм поведінки;
- формувати чіткі уявлення про значущість власного життя, психофізіологічні можливості організму, наслідки впливу алкогольних речовин;
- створювати умови для самореалізації та самоствердження особистості шляхом її включення у позитивну альтернативну діяльність.

Отже, ми отримали такі результати.

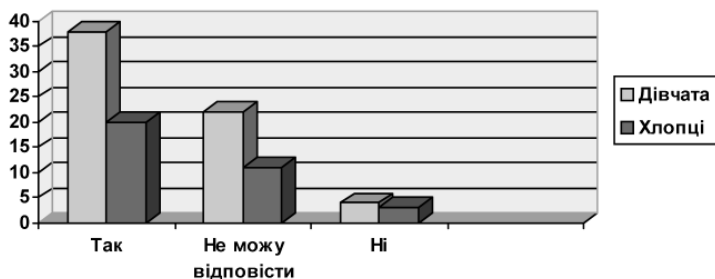


Рис. 1. Погодження з назвою анкети

На питання щодо згоди з назвою анкети (моє життя без алкоголю) 42% опитаних дали позитивну відповідь; 7% – негативну; не можуть визначитися – 51% опитаних учнів, що свідчить про необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи щодо вживання алкоголю учнями. У той же час було розподілення відповідей залежно від статі опитуваних.

Майже половину учнів дали позитивну відповідь, хоча це не означає, що “життя без алкоголю” є життєвим кредом досліджуваних. Половина опитуваних вагається і не може точно відповісти. Тому особливо важливо спрямувати їх на вірний шлях. У дівчат більша впевненість щодо життя без алкоголю – 38 %, ніж у хлопців – 20%, оскільки дівчата є більш свідомими. Дівчата більш вагаються у виборі, що є для них характерним узагалі.

На питання. “Які Ви знаєте наслідки впливу алкоголю на організм?” досліджувані дали такі відповіді:

- порушується розумова діяльність;
- спричинює нервові розлади;
- “знищує” печінку;
- порушується серцева діяльність;
- впливає на наступні покоління;
- порушується координація рухів.

Відповіді виявили те, що досліджувані досить обізнані з негативним впливом алкоголю на організм.

Щодо користі алкогольних напоїв, то опитуваними були названі такі аспекти: сприяють апетиту; поліпшують травлення, але якщо не в великих дозах; поліпшують сон; сприяють кращому кровообігу; підвищують розумову активність, якщо мало; підвищують настрої.

Отже, досліджувані називають причини, з яких найчастіше й виникає алкоголізм і чому вживання алкоголю виправдовується багатьма людьми.

На питання: “Які органи та системи страждають від алкоголю першими?” опитувані дали такі відповіді:

- печінка;
- серце;
- нервова система;
- нирки;
- кровоносна система;
- система травлення.

Досліджувані досить обізнані з тим, який негативний вплив має алкоголь на органи.

Відповіді на питання: “Які наслідки впливу алкоголю на організм є відстроченими?” були такими:

- вплив на майбутнє покоління;
- різні хвороби;
- паталогічні відхилення;
- проблеми з пам’яттю.

Дивно, але питання виявилось важким для опитуваних. Вони не досить чітко розрізняють первинні та відстрочені наслідки впливу алкоголю на організм.

На питання: “Чи можете Ви відмовити друзям чи знайомим у пропозиції випити?” досліджувані відповіли так: так – 62%; ні – 16%; не знаю – 22 %.

Більша частина опитуваних може відмовити на запропоновану чарку, але й значна частина має труднощі щодо цього питання, і потребує кваліфікованої допомоги. Хлопці більш схильні до комфортності, небажання порушувати “чоловічі традиції” щодо випивки.

Цікавими виявилися відповіді на питання: “До кого Ви звернетесь, якщо відчуєте, що вживання алкоголю стає для Вас проблемою?” До родичів – 26%; до товариша – 16%; до друзів – 31%; до психолога – 12%; до лікаря – 7%; інше – 8 %.

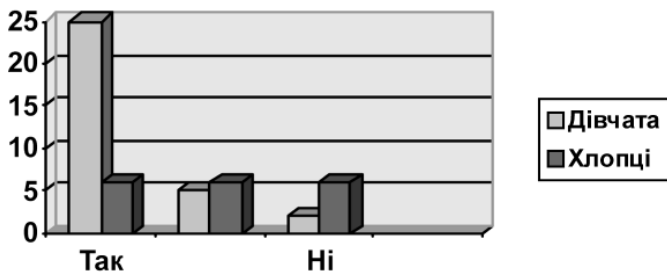


Рис. 2. Рівень сили волі досліджуваних

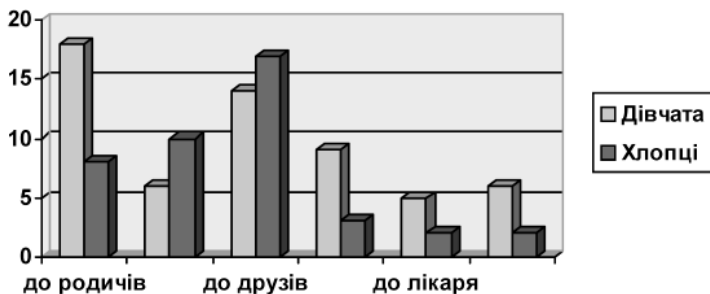


Рис. 3. Особи та організації, до яких звернуться досліджувані, якщо вживання алкоголю стане для них проблемою

З відповідей можна зробити такий **висновок**, що досліджувані добре поінформовані про організації, до яких слід звертатися у разі виникнення проблем, і все ж таки звернуться туди. Хлопці більше звернуться до товаришів, оскільки чекають допомоги з чоловічої солідарності. Дівчата краще звернуться до родичів, оскільки відчувають з ними більшу духовну близькість.

Отже, анкетування виявило, що досліджувані досить добре ознайомлені з наслідками впливу алкоголю на організм і значна частина учнів згодна з назвою анкети “Моє життя без алкоголю”, що є позитивним. Дослідження показало, що ситуація є переважно благополучною, занепокоєння викликають лише деякі учні.

Успіх даного дослідження залежить від об’єднаних зусиль педагогічних і медичних установ, забезпечення чіткої взаємодії і наступності в роботі всіх соціальних інститутів і зацікавлених органів, координації всіх протиалкогольних заходів.

Висновки

Отже, головними профілактичними напрямками є гуманізація системи навчання і виховання, що дасть змогу реалізувати кожній дитині, а також просвітницька робота серед батьків, покликана попередити негармонійні типи виховання.

Вивчення й аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, медичної, літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст і сутність понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема, визначено, що здоровий спосіб життя підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров’я.

Список використаних джерел:

1. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / І.І. Гріневич // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1. – С. 92–99.
2. Жабокрицька О.В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя / О.В. Жабокрицька // Наукові записки. – Вип. 45. Ч. І. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002. – С. 129–134.
3. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя / Я.В. Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 3. – С. 92–93.
4. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В.Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга І. – К., 2002. – С. 153–158.
5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах / О.П. Фесюк // Збірник наукових праць. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 32–36.

In the articles given materials of research of level of understanding of bases of healthy way of life teenagers, as a necessity of maintainance of health and prevention of his destruction which needs comprehensive and complex study of all of possible forms of introduction in the system of education.

Key words: healthy way of life, humanizing of the system of studies and education, elucidative work.

Отримано: 3.11.2010

УДК 37.015.31:796]–053.5

*М. В. Прозар,
І. В. Плоский*

**ДНІ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті подані результати теоретичного дослідження проведення днів здоров'я серед учнів 1-4-х класів, охарактеризовано основні закономірності, завдання та принципи фізичного виховання підростаючого покоління.

Ключові слова: дні здоров'я, учні 1-4-х класів, фізичне виховання, вчитель фізичної культури.

Постановка проблеми. Спрямованість системи виховання та основні закономірності її функціонування відображено в меті, завданнях та загальних принципах, виходячи з яких здійснюється педагогічна діяльність з фізичного виховання підростаючого покоління. Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік має велику пластичність та сприятливість до засобів фізичної культури. Саме тому проведення днів здоров'я, як одного з різновиду тематичних фізкультурних свят, має особливе значення й може забезпечити (в поєднанні з іншими видами рухової активності) не лише фізичне здоров'я, але й мотивацію до занять фізичною культурою на все свідоме життя дитини.