

which enables to expose positive influence of employments of morning hygienically gymnastics on an organism.

**Key words:** gymnastics, complex of exercises, organism, loading.

*Отримано 12.10.2009*

УДК 37.037:613

**О. М. Вергуш**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розкривається проблема формування у підлітків здорового способу життя засобами фізичного виховання.

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

**Актуальність.** 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 й культури здоров'я дітей та молоді – недостатньо використовують свої можливості через недостатність практичного досвіду та відсутність розроблених відповідних виховних технологій.

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації.

Вивчення та аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів

Реалізація виховання освіченої, фізично, духовно, психічно та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу велике перевагу завжди мали здоров'я та фізична досконалість.

Принцип всебічного та гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів, систем та фізичних якостей школяра.

**Мета роботи** полягає у розкритті проблеми формування у школярів мотивації вести здоровий спосіб життя.

**Завдання** – визначення сприятливих чинників оздоровлення підлітків.

**Результати дослідження.** Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людей. Він забезпечує досягнення високого рівня психічного та фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетично-запрограмованого довголіття.

До сприятливих чинників оздоровлення, що є складовими здорового способу життя (стилю і устрою життя), належать такі: активна рухова активність;

оптимальний режим дня; збалансоване харчування; дотримання правил особистої гігієни; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів та зміцненню їх здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять школярів фізкультурою та спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- 1) уроки фізичної культури;
- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи на протязі шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- 3) позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- 4) позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- 5) самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах і т. д.

Практичною стороною діяльності школи є створення і діяльність «Клубу здорового способу життя». Змістом роботи якого є:

1. Залучення до роботи в «Клубі здорового способу життя» по можливості всіх працівників та учнів школи.
2. Проведення рекреаційної роботи з учнями.
3. Проведення пропаганди здорового способу життя в школі.
4. Залучення учнів до тренувань в спортивних секціях школи.
5. Участь у шкільних, міських, обласних змаганнях.
6. Створення банку даних обдарованих дітей.
7. Результати діяльності «Клубу здорового способу життя» можна оцінити за наступними показниками:
8. Підвищення рівня фізичного, психічного та духовного здоров'я учнів та педагогічних працівників.
9. Підвищення рівня професійної майстерності педагогів та рівня якості знань учнів.
10. Підвищення рівня допрофесійної підготовки та спортивних досягнень учнів.
11. Зниження рівня захворюваності серед учнів та вчителів
12. Зменшення правопорушень серед учнів.
13. Підвищення рівня творчості дітей.
14. Підвищення загальної культури здоров'я.
15. Позитивна оцінка батьками діяльності школи.

Спонукають учнів до ведення здорового способу життя, до занять спортом:

- перемоги у шкільних, міських та обласних змаганнях;
- загальношкільні лінійки, де відзначають кращих спортсменів;
- заохочення учнів дирекцією школи з врученням грамот, подяк батькам, заохочувальних призвів з фонду школи.

**Висновки.** Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів. Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звичок до занять фізичними вправами у повсякденному житті.

Головна мета фізичного виховання полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних вмінь у використанні оздоровчих сил природи, для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі.

Вчителі постійно повинні наголошувати про велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться суворий режим дня, під яким розуміється чітко складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

В режим дня школяра повинна входити ранкова гімнастика. В режимі дня також передбачається суворий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Тому, із вище сказаного випливає, що формування у школярів звички займатися фізичною культурою включає:

- виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології та гігієні людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті Європейської інтеграції України. – Тернопіль, 2004. – С. 258-260.
2. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
3. Боян І.П. Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення. – К., 1995. – 158 с.
4. Гендін А.М., Ільїн О.І. Методологічні основи дослідження стану факторів розвитку фізичної культури і здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл. – К., 1997. – 65 с.
5. Ільїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів. – К., 1999. – 128 с.
6. Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра // Молода спортивна наука України: Зб. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДДФК, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 277-279.

7. Лаптев А. П. Береги здоров'я смолоду. – М.: Медицина, 1999. – 165 с.
8. Лисицин Ю.П. Здоровий спосіб життя. – М., 1993. – 166 с.
9. Мартиненко А.В., Валентик Ю.В. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 1998. – 192 с.
10. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 120-222.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2001. – 269 с.

The problem of forming for the teenagers of healthy way of life of physical education facilities opens up in the article.

**Key words:** teenager, health, sound way to life's, motivation.

*Отримано 10.10.2009*

УДК 37.015.31:796

**Г. А. Весельський**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ: НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ ТА РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Автор статті зосереджує увагу на проблемах щодо навчання і виховання, з якими зіштовхуються як вчителі, так і учні, особливо діти підліткового віку, «важкі» діти і гіпермобільні діти. Цей вік тому й називається важким, бо таїть у собі масу небезпек. Тому вчитель фізичної культури повинен знати і вивчати їх індивідуальні особливості, розуміти мотиви їх поведінки, бути обережними у спілкуванні – приймати їх такими, якими вони є, не «тиснути» на дитину своїм авторитаризмом, не воювати з нею, а розуміти і поважати як особистість. Пам'ятати, що цим дітям потрібна особлива увага, підтримка, розуміння і корекційна допомога з боку вчителів і дорослих.

**Ключові слова:** темперамент, школярі, майстерність, професіоналізм, агресивність, підлітки, фізична культура і спорт, конституційна гіпермобільність.

Кожний вчитель фізичної культури у повсякденному житті зіштовхується з вирішенням психологічних проблем. Ні один урок, ні одне спортивне змагання не обходяться без цього.

На урок, на відміну від змагань, приходять учні з різним рівнем фізичної підготовленості, з різними можливостями. Завдання вчителя – навчити всіх дітей тих чи інших вправ шкільної програми: кожен учень повинен піти з уроку з позитивним почуттям подолання, перемоги, радості від того, що навчився чогось нового на уроці. Природно, учні з низьким рівнем фізичної підготовленості і психічною стійкістю зазнають більше проблем при засвоєнні нового матеріалу. Діти різного темпераменту по різному здатні долати проблеми і переносити невдачі.

Так, наприклад, сангвініки і холерики бурхливо реагують на невдачі, але при цьому готові вирішувати проблему; заважаєння вони сприймають з незадо-