

levels of emotional and volitional components. Emotional and interesting game with complications of playing parts which corresponds to junior teenagers personal peculiarities deals with the effectiveness of upbringing their independence.

**Key words:** independence, pedagogical conditions, junior teenagers, playing activity, playing means, mobile game.

*Отримано 29.09.2008 р.*

**УДК 37.037-053.66**

**Солопчук Д.М., кандидат педагогічних наук, ст. викладач,  
Солопчук М.С., професор, кандидат педагогічних наук,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**

## **ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ ОСВІТЬОГО РІВНЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Анотація.** У роботі розглянута методика озброєння молодших підлітків теоретичними знаннями зі здорового способу життя. Використані форми, методи та прийоми сприяли активації творчої пізнавальної діяльності підлітків, спонукали їх до самостійної діяльності, зміцнення свого здоров'я.

**Ключові слова:** теоретичні заняття, знання, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація.

**Вступ.** У кінці ХХ – початку ХХІ століття виразно спостерігається тенденція погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлене цілою низкою причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я та збільшенням навчального навантаження учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що самі діти далеко не завжди усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й часто нехтують елементарними нормами піклування про нього, що, у свою чергу, веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень, психічних розладів.

Відомо, що індивідуальний спосіб життя активно формується у ранньому підлітковому віці. Це пов'язано із розвитком у молодших підлітків таких важливих психічних новоутворень, як самоконтроль, внутрішній план дій, абстрактно-логічне мислення, самосвідомість, самооцінка (І.Д.Бех, М.Й.Боришевський, Л.В.Виготський, В.В.Давидов, Т.В.Драгунова, Д.Б.Ельконін, Г.С.Костюк, А.А.Люлінська, С.Д.Максименко, О.В.Скрипченко, Д.І. Фельдштейн, А.В.Фурман, П.Р.Чамата). Ці новоутворення обумовлюють важливу для молодших підлітків можливість самим визначати свій спосіб життя. Отже, саме на цьому етапі дорослішання важливо спонукати підлітків до формування корисних звичок,

навчити їх управляти своєю поведінкою і таким чином актуалізувати суб'єктивність у збереженні і зміцненні здоров'я.

Дослідження (Г.І.Власюк, Л.В.Волкова, М.Д.Зубалія, С.І. Жеваги, В.Ф.Новосельського, В.М.Оржеховської та ін.) свідчать, що формування здорового способу життя молодших підлітків можливе лише за умови оволодіння знаннями шляхів і засобів збереження і зміцнення здоров'я та опанування відповідними уміннями. Знання основ здорового способу життя є підґрунтям формування стійких поглядів і переконань, спонукальною системою життєдіяльності особистості. У процесі засвоєння знань та умінь формується ставлення до дійсності, оточення, самого себе, свої ролі у збереженні власного здоров'я.

Виходячи з цих положень, в дослідженні ми поставили мету – прищепити учням експериментальних груп основи знань та умінь здорового способу життя. Для досягнення мети необхідно було вирішити такі завдання:

- визначити обсяг знань та умінь якими повинні оволодіти учні;
- здійснити аналіз змісту і методичних рекомендацій спеціального курсу занять, спрямованого на формування здорового способу життя молодших підлітків у позашкільній роботі;
- визначити форми, методи і засоби формування знань та умінь учнів у позашкільній діяльності.

На основі проведення опитування молодших підлітків було встановлено, що загальний рівень знань про здоровий спосіб життя низький. Теоретичні відомості на уроках фізичної культури повідомляються не в повному обсязі, безсистемно. Як результат цього, підлітки недостатньо володіють спортивною термінологією, мають низький рівень знань про здоровий спосіб життя руховий режим, не володіють особливостями методики самостійних тренувальних занять фізичними вправами і їх значенням для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності. Так 73,9% учнів визнали свої знання як недостатні – результати опитування показали тільки 26,1% правильних відповідей, 14,8% – частково вірних, 41,2% – переважно невірних і 17,9% – повністю невірних. На запитання: «Що Ви розумієте під поняттям «Здоровий спосіб життя?» 87,6% молодших підлітків відповіли невірно. Більше ніж 70% учнів не змогли на елементарному рівні відповісти на запитання про компоненти здорового способу життя, які вони використовують у повсякденному житті. Навіть після ознайомлення таких учнів з компонентами здорового способу життя, вони не змогли дати характеристику та визначити їх значущість у власному житті, їхні відповіді у переважній більшості були помилковими або неповними. Не знають опитані учні і про те, навіщо їм потрібно вести здоровий спосіб життя, яке значення він має для їхнього здоров'я та життя в цілому.

Водночас, предмет фізична культура, на погляд учнів, є єдиним предметом у шкільному навчанні, знання з якого не є важливим (лише 27,2% школярів позитивно оцінюють написання підручника з фізичної культури).

На основі результатів вихідних обстежень були визначені експериментальні і контрольні групи. В експериментальних групах були учні 5-7 класів, які відвідували спортивно-оздоровчі клуби «Магія» та «Самсон-Право» (61 учень, з них 30 хлопчиків та 31 дівчинка). У контрольних групах були молодші підлітки, які відвідували загальноосвітні школи і єдиною формою занять фізичними вправами для них був урок фізичної культури (всього 60 учнів, із них 31 хлопчик та 29 дівчаток). Всі дівчатка і хлопчики, що брали участь в експерименті, пройшли комплексне медичне обстеження, за результатами якого встановлено, що всі вони

не мали в анамнезі захворювань, котрі затримували б їхній природно-віковий функціональний розвиток, і на цій підставі входили до основної медичної групи. Знання учнів щодо вимог здорового способу життя визначалися за рівнем сформованості когнітивного компонента.

Когнітивний компонент проявлявся в інформованості молодших підлітків з питань охорони і збереження здоров'я та певних умінь, необхідних їм для ведення здорового способу життя. Сформованість цього компонента визначалася за такими критеріями: знання про здоров'я, про дотримання здорового способу життя. Показниками наявності цих знань були повнота, системність і міцність знань молодших підлітків.

Повнота, системність і міцність знань визначалася за 4-бальною системою. Повнота знань визначалася за результатами відповідей учнів на запитання письмового опитування; системність знань – шляхом зіставлення оцінок молодшого підлітка знань загального характеру, вимог та правил здорового способу життя та методичних знань; міцність знань – за результатами усних відповідей учня на ті самі запитання через місяць після письмового опитування. Суб'єктною складовою когнітивного компоненту молодшого підлітка до здорового способу життя є його особистісні переконання у необхідності здоров'язберігаючої діяльності.

За кількісним і якісним вираженням вищеназваних показників підлітки були умовно поділені на 3 групи залежно від рівня знань про здоровий спосіб життя: перша – з високим рівнем; друга – з середнім; третя – з низьким.

Умовний розподіл учнів на три групи відповідно до рівня знань про здоровий спосіб життя дозволив диференційовано підійти до вибору змісту, форм і методів виховної роботи та розробки систем педагогічних впливів.

Основними напрямками виховної роботи з підлітками з високим рівнем сформованості здорового способу життя у позашкільній діяльності були практична допомога у визначенні та підтримці морально й соціально значущих цінностей; забезпечення єдності поглядів і активної діяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я; проведення орієнтаційних заходів, спрямованих на реалізацію суспільно та особистісно значущих цілей здорового способу життя; поглиблення знань та умінь із основ здорового способу життя; навчання визначати рівень фізичного здоров'я та психоемоційний стан; проводити самоаналіз і самооцінку отриманих результатів; складати індивідуальні програми оздоровлення та здійснювати корекцію власної життєдіяльності; використовувати нетрадиційні методи й системи для зміцнення здоров'я.

З підлітками, які мали середній рівень сформованості здорового способу життя, виховна робота спрямовувалась на формування у них переконань необхідності здорового способу життя, позитивного мотиваційного комплексу валеологічної свідомості й мислення; набуття знань про способи збереження, зміцнення й формування здоров'я та оволодіння відповідними вміннями й навичками; формування в учнів особистісно-зорієнтованого наукового розуміння сутності здорового способу життя та його окремих компонентів; залучення їх до оздоровчих заходів, клубів, спортивних свят, змагань, конкурсів, зустрічей із відомими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя; залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами у спортивно-оздоровчих клубах та самостійних занять за місцем проживання.

З учнями, що відносились до низького рівня сформованості здорового способу життя, виховна робота була спрямована на формування стійкого інтересу до основ

здорового способу життя шляхом ознайомлення їх із нетрадиційними методами й системами оздоровлення, організацією зустрічей з людьми, які ведуть здоровий спосіб життя; залучення до активної участі в оздоровчих заходах, що проводяться в спортивно-оздоровчих клубах; підвищення рівня знань про здоров'я і здоровий спосіб життя завдяки використанню в позашкільній діяльності цікавого матеріалу, особистісно значущого для цих учнів; проведення корекційної роботи з метою профілактики індивідуальних відхилень у здоров'ї.

**Результати дослідження.** Аналіз валеологічної освіти та практики дозволяє констатувати, що оптимальною організаційною формою навчання підлітків здоровому способу життя є спеціальний навчальний предмет. За такої організації валеологічної освіти створюються найбільш сприятливі умови для формування мотиваційного і теоретичного компонентів здорового способу життя у більшості підлітків. Через несприятливі умови, організаційні труднощі у багатьох школах валеологічна освіта вводиться тільки у формі факультативів або взагалі не проводиться. Ми поділяємо думку багатьох дослідників [1;2;3;4;5], такі підходи до навчання учнів основ здорового способу життя малоефективні. Тому в ході формуючого експерименту нами було організовано викладання основ здорового способу життя як спеціального предмету у спортивно-оздоровчих клубах.

Зміст програми занять було визначено у процесі вивчення пізнавальних інтересів підлітків на етапі констатувального експерименту, а також у результаті вивчення вітчизняного і зарубіжного досвіду. Дослідження виявило високі інтереси підлітків до вивчення режиму дня, фізичної культури і спорту, раціонального харчування, профілактики інфекційних захворювань, порушення функцій органів зору, нервової та травної систем. Враховуючи високий рівень травматизму, який характерний для молодших підлітків, у програму навчання були введені теми про безпеку поведінки в умовах міського середовища і в ситуаціях відпочинку на природі.

Аналіз програм і методичних розробок підтвердив, що перераховані вище теми є для них ключовими. Ці теми є основою міждисциплінарної програми "Здоров'я", розробленої колективом авторів під керівництвом В.М. Касаткіна [7], яку ми використали й адаптували у нашому дослідженні для формування здорового способу життя молодших підлітків у позашкільній діяльності. Теоретичні заняття в спортивно-оздоровчих клубах ми проводили на основі особистісно зорієнтованого підходу, що забезпечувало формування у підлітків мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Цей підхід істотно відрізняється від традиційного характеру шкільної освіти, спрямованої передусім на формування у дітей знань, умінь та навичок шляхом отримання інформації. Формування здорового способу життя є основною метою цієї програми, яка представлена у вигляді трикомпонентної системи з-під структур уявлень, суб'єктивного ставлення і підструктури стратегій та технологій. Підструктура уявлень містить усю систему інформації і розвитку здоров'я. Інформація про здоров'я і здоровий спосіб життя, яка пропонується школярам, повинна мати пряме і безпосереднє відношення до їх власного життя. Підструктура суб'єктивного ставлення складається із відображених особистістю взаємозв'язків своїх потреб з об'єктами або явищами світу. Підструктура стратегій і технологій взаємодії поєднує способи і методи діяльності збереження і розвитку здоров'я. Вона складається не тільки з оволодіння оздоровчими методиками, але й засвоєння умінь безпечної життєдіяльності, раціонального харчування, безконфліктного спілкування і психосоматичної регуляції [3].

В реалізації курсу в спортивно-оздоровчих клубах ми рекомендували проводити одне заняття на тиждень. Методика проведення занять засновується на технології формування здорового способу життя. До занять молодші підлітки залучалися добровільно.

**Мета курсу** – формування здорового способу життя у молодших підлітків.

**Завдання курсу:**

- організація діяльності школярів із пізнання індивідуальних особливостей здоров'я і здорового способу життя;
- формування мотивації учнів до здорового способу життя;
- створення умов для засвоєння учнем особистісно-значущої інформації про здоровий спосіб життя;
- формування навичок застосування нових знань у повсякденному житті.

**Методика курсу** передбачає таку логіку вивчення матеріалу:

- спрямування підлітків на самодослідження оздоровчої діяльності;
- поглиблення пізнавальних інтересів учнів до здорового способу життя;
- ознайомлення учнів із позитивним досвідом ведення здорового способу життя визначними людьми нашої країни;
- організація вивчення підлітками інформації про гігієнічні норми життєдіяльності і способи зміцнення здоров'я;
- забезпечення підліткам умов для рефлексії нового позитивного досвіду оздоровчої діяльності.

Реалізація курсу передбачала таку організацію виховної роботи, в якій підлітки могли реалізувати мотивацію здорового способу життя у різних видах діяльності: ігровій (вікторини, спортивні змагання); творчій (конкурси, колективні творчі справи); соціально-орієнтованій (консультації, навчання інших здоровому способу життя). Важливою умовою успішного формування здорового способу життя є створення системи стимулювання творчої активності і пізнавальних інтересів підлітків у галузі здорового способу життя.

### **Зміст занять**

**Тема 1.** “Мандрівка у Здравію – країну здоров'я”.

Поняття здоров'я, хвороби, здорового способу життя. Виявлення уявлень учнів про здоровий спосіб життя, ставлення до нього і структури оздоровчих тренувань. Знайомство з програмою.

**Тема 2.** “Пошук скарбів часу”. Поняття про режим дня, значення режиму дня для здоров'я, норми раціонального режиму дня у молодшому підлітковому віці, самодослідження структури режиму дня, пошук шляхів його оптимізації.

**Тема 3.** “Галявина рухів”. Вплив фізичного навантаження на організм, комплекси вправ на розвиток сили, гнучкості, витривалості. Вплив різних видів спорту на здоров'я. Реклама улюблених видів спорту. Ранкова зарядка, її вплив на здоров'я і методику проведення. Способи діагностики фізичного розвитку, щоденник фізичного самовдосконалення.

**Тема 4.** “Джунглі небезпеки”. Поняття про небезпеку, пов'язану з ризикованою поведінкою. Ситуації ризику, пов'язані з іграми на вулиці, транспорті, поведінкою в школі. Алгоритми безпечної поведінки, навички прийняття поведінкових рішень, пов'язаних із ризиком.

**Тема 5.** “Селище здорового харчування”. Принципи раціонального харчування. Властивості продуктів харчування, основні і додаткові харчові речовини, лікувальні властивості овочів і фруктів. Вибір продуктів харчування,

формування критичного ставлення до реклами харчових продуктів. Профілактика захворювання органів травлення, харчовий етикет.

**Тема 6.** “Річка бадьорості”. Заходи профілактики гострих респіраторних і кишкових інфекційних захворювань. Ознайомлення з різними методиками загартування, створення особистої програми загартування.

**Тема 7.** “Вершина зіркості”. Значення зору в житті людини. Ознаки порушення функції зору, заходи профілактики, гімнастика для очей.

**Тема 8.** “Цілющий ліс”. Вплив спілкування з природою на здоров’я. Свіже повітря, фітоциди рослин і профілактика ГРЗ. Лікарські рослини, правила їх збору. Правила поведінки у лісі, на березі річки. Домашні тварини – джерело радості і проблем.

**Тема 9.** “Вершина самоволодіння”. Безконфліктне спілкування. Взаємозв’язок емоційного стану і здоров’я. Позитивні і негативні емоції. Основи профілактики стресів і саморегуляції.

**Тема 10.** Спілкування: створення особистої системи здорового способу життя. Розробка проектів здорового способу життя.

### **Вимоги до знань і умінь учнів**

**Учні повинні мати уявлення про:**

- 1) взаємозв’язок поведінки і здоров’я людини;
- 2) розвиток організму і фізіологічні процеси, які відбуваються в ньому;
- 3) основні рухові здібності;
- 4) шкідливий вплив тютюнопаління і зловживання алкоголем;
- 5) фізіологічний механізм загартування;
- 6) наслідки і механізми виникнення близорукості і порушення постави;
- 7) основні поживні речовини, їх вміст у продуктах харчування;
- 8) емоційні стреси і їх вплив на здоров’я людини.

**Учні повинні знати і вміти пояснити:**

- 1) основні компоненти здорового способу життя;
- 2) методи тренування основних рухових здібностей;
- 3) правила здійснення першої медичної допомоги;
- 4) алгоритм першої допомоги людині у стані коми;
- 5) раціон і режим харчування у молодшому підлітковому віці;
- 6) методика загартування повітрям, теплою і холодною водою;
- 7) правила поведінки під час відпочинку в лісі і на березі річки;
- 8) способи релаксації і аутотренінгу.

**Учень повинен уміти:**

- 1) складати програми оздоровлення;
- 2) аналізувати і корегувати свій режим дня;
- 3) складати комплекс вправ для фізкультпауз і ранкової зарядки;
- 4) визначати рівень і адекватність фізичного навантаження;
- 5) надати першу медичну допомогу;
- 6) приймати рішення в ситуаціях поведінкового ризику для здоров’я;
- 7) протидіяти тисковим однолітків у випадку пропозиції спробувати наркотичні речовини, тютюн, алкоголь;
- 8) вибрати способи загартування в залежності від стану здоров’я;
- 9) виконувати комплекси профілактичних вправ для корекції порушень зору і постави;
- 10) визначати корисність продуктів харчування, складати добове меню;

11) корегувати емоційний стан у ситуації стресу за допомогою дихальних вправ, аутотренінгу тощо.

Головний компонент змісту кожної теми курсу є знання про гігієнічні норми, будову і функціонування організму. Ця інформація сприяє формуванню теоретичного компонента здорового способу життя. Зміст курсу має також ціннісно-орієнтуючу функцію, оскільки здоровий спосіб життя розуміємо в нашому дослідженні як систему ціннісно-смыслових установок, знань і практичної діяльності суб'єкта, результатом якої є фізичне, психологічне і соціальне благополуччя індивіду. В зміст кожної теми вводилися приклади із життя відомих людей, цікаві факти, які розкривають підліткам взаємозв'язок життєвого успіху та раціональної організації способу життя.

Весь курс занять побудований як мандрівка в “Здравію” – казкову країну здоров'я. У процесі “мандрівки” підлітки потрапляють у різні місцевості “Здравії”, що відповідають темам програми. Кожна тема програми є самостійним блоком навчальної інформації та завдань, спрямованих на вдосконалення певного аспекту здорового способу життя підлітків. Ідея країни здоров'я, у якій живуть позитивні та негативні герої, що уособлюють моделі поведінки, були запозичені нами із освітніх програм “Пізнай себе” і “Здравствуй” під редакцією М.Л. Лазарева [10].

В основу занять була покладена технологія формування здорового способу життя молодших підлітків. Розглянемо реалізацію цієї технології на прикладі вивчення теми “Пошук скарбів часу”, присвяченої режиму дня. Вибір цієї теми як прикладу, визначається тим, що, по-перше, дотримання гігієнічних норм режиму дня дуже важливе для здоров'я школярів, а по-друге, тим, що 80% підлітків не усвідомлюють цього, бо більшість із них у повсякденному житті керуються стихійно сформованими звичками.

Вивчення цієї теми розпочалося з формування мотиваційного компонента здорового способу життя. Першим кроком розвитку мотиваційного компонента здорового способу життя було формування емоційно привабливого способу життя, корисного для здоров'я.

Наводячи приклади із життя відомих людей, ми обговорювали з підлітками такі особистісні якості, як сила волі, організованість і цілеспрямованість. Підкреслювали необхідність їх розвитку для досягнення життєвого успіху. Розповідали підліткам про способи раціонального використання часу, що виробили відомі люди. Різноманітність засобів, що застосовувалися, – розповіді про відомих людей, записи, фрагменти фільмів, дискусії сприяли формуванню стійкого інтересу підлітків до проблеми організації раціонального режиму дня. Не пропонуючи готових оцінок, ми надали підліткам негативні і позитивні моделі організації часу, що дозволило їм вибрати найбільш привабливу для себе позицію, сформуванню своє ціннісне ставлення до проблеми.

Увагу підлітків загострювали на тому, що всі люди, які досягли успіху, ставили перед собою конкретні життєві цілі, які мотивували їх до раціональної організації часу. Учням пропонувалося визначити свою головну мету саморозвитку на найближчий місяць, для досягнення якої завжди не вистачає часу.

Наступним кроком формування здорового способу життя є навчання підлітків самодослідженню режиму дня з тим, щоб допомогти їм знайти резерви часу для здійснення особистісних цілей. Таким чином, цілі саморозвитку виступають для учнів особистісним змістом самодослідження й удосконалення режиму дня. Самодослідження проводилося за методикою тижневого хронометражу. Воно виконувалося з допомогою батьків. З цією метою були проведені батьківські збори.

Батьки були ознайомлені з методикою хронометражу і цілями самодослідження. Більшість батьків виявили бажання допомогти своїм дітям у виконанні цього завдання. Друге заняття з цієї теми було присвячене формуванню мотиваційного і теоретичного компонентів здорового способу життя. Формування мотиваційного компоненту починалося з організації аналізу кожним учасником експерименту результатів самодослідження. Обговорення отриманих даних про розподіл часу виявило три групи учнів, для яких характерні різні проблеми його розподілу. Це: підлітки, в режимі дня яких є по три-чотири години неврахованого часу; підлітки, які відкладають усі важливі справи на потім і не встигають зробити все необхідне; підлітки, в режимі дня яких об'єктивно не вистачає часу на повноцінний відпочинок у зв'язку з великим завантаженням позашкільними заняттями. Під час обговорення результатів самодослідження виявлявся стійкий інтерес учнів до раціональної організації режиму дня. Порівнюючи результати свого самодослідження з висновками інших дітей, підлітки ставили велику кількість запитань щодо особистих особливостей розподілу часу.

На занятті з теми “Пошук скарбів часу” здійснювалося формування теоретичного компоненту за допомогою бесіди про гігієнічні норми раціонального режиму життєдіяльності. Бесіда будувалася так, щоб кожна група підлітків мала можливість отримати гігієнічні відомості, які необхідні для вирішення їх проблем. Таким чином, самодослідження не тільки сприяло формуванню мотивації учнів, але й дозволяло тренерам визначити особистісно значущий для підлітків зміст занять.

Розповідаючи підліткам про основи раціональної організації часу, ми підкреслювали необхідність розробки індивідуального режиму дня, і з цією метою знайомили їх із основами вчення про біоритми, динамікою добової і тижневої працездатності, індивідуальними хронотипами (жайворонки, голуби, сови). Таким чином, підліткам пропонувалися не універсальні рекомендації, а інформаційна основа для розробки індивідуального режиму дня. На завершення учням були рекомендовані розраховані на підлітків науково-популярні книги, в яких розкриваються питання організації раціонального режиму дня.

Враховуючи, що інформація про гігієнічні норми режиму дня є орієнтиром діяльності з розподілу часу, ми вважали за необхідне перевірити, як вона була засвоєна молодшими підлітками. Найбільш об'єктивним і швидким засобом перевірки засвоєння інформації був тестовий контроль знань підлітків про гігієнічні норми.

Обговорення норм режиму дня дозволило досягти високого рівня знань із цієї теми в учасників експериментального навчання.

Перетворення життєдіяльності учнів переконало нас у необхідності застосування самодослідження і самоексперименту у навчанні молодших підлітків. Названі компоненти формування здорового способу життя застосовувалися при вивченні більшості тем програми.

Наприклад, самодослідження з теми “Гулянина рухів”, присвяченої впливу різних видів фізичного навантаження на організм, проводилося в процесі роботи із щоденником фізичного саморозвитку. Щоденником був звичайний учнівський зошит, у який підліток один раз на місяць заносив результати тестування з ряду параметрів.

Педагогічне значення регулярної роботи зі щоденником фізичного саморозвитку полягало в тому, що він допомагав учневі дати об'єктивну самооцінку фізичної підготовленості, простежити її динаміку, переконатися у позитивному впливі раціонально спланованого фізичного навантаження на здоров'я.

Самодослідження з теми “Селище здорового харчування” полягало в спостереженні підлітків за частотою вживання у сім'ї певних продуктів



харчування. Питальник цього самодослідження містить перелік тих продуктів харчування, що часто вживалися: м'ясо-молочних, овочів, хлібобулочних та макаронних виробів, борошняних тощо. У питальнику продукти розподілялися на три групи за ступенем їх корисності для здоров'я. В основу класифікації продуктів покладені загальновідомі дієтологічні рекомендації. Методика самодослідження полягала в тому, що після кожного вживання їжі підліток разом із батьками відзначав у бланку ті продукти, які вони вживали. Таким чином, протягом тижня учень отримував наочне уявлення про раціон своєї сім'ї.

У результаті виконання цього завдання кожний учень зміг виявити структуру раціону харчування, характерну для його сім'ї. Після цього ми перейшли до вивчення впливу на здоров'я найчастіше вживаних продуктів харчування. Такий підхід дозволив підліткам поєднати узагальнені відомості про корисність продуктів харчування з особистими харчовими звичками. В підсумку вони змогли сформулювати конкретний план покращення свого харчування. Наведемо приклад плану покращення харчування, розробленого учнем 6 класу Сергієм В.: “Обідати не пізніше 15.00., вечеряти у 18.30. Вживати цукру не більш як 2 чайні ложки на день. Щоденно їсти овочеві салати. Замінити солодке фруктами і йогуртами”. Важливо відзначити, що дані рекомендації були сформульовані хлопчиком самостійно, тому їх можна оцінити як реалізацію права вибору стосовно способів діяльності.

У ході формуючого експерименту було виявлено, що багато підлітків, знаючи норми здорового способу життя й усвідомлюючи їх необхідність, не готові до самостійного їх дотримання. Це обумовлено тим, що у молодших підлітків недостатньо розвинуті інтелектуальні уміння, пов'язані з прийняттям рішення. На основі валеологічної освіти була виявлена орієнтовна основа здійснення поведінкового вибору у ситуаціях, пов'язаних із ризиком. Вона була ланцюжком логічно взаємопов'язаних запитань, на які необхідно дати собі відповідь у прийнятті рішень. У нашому дослідженні була використана методика поведінкового вибору, розроблена Р.В. Рожновим [11].

Що може бути?

Для чого мені ризикувати?

Як можна вчинити?

Що буде, якщо я ...?

Як я вчиню?

Що роблю?

Як виходить?

Сутність навчання приймати виважені рішення полягає у повнішій репрезентації для молодших підлітків розумових процесів, пов'язаних із поведінковим вибором. У психології широко відомо, що будь-яка розумова операція, поставлена під контроль свідомості, виконується більш якісно завдяки включенню механізмів інтелектуальної рефлексії. Використання такої орієнтовної основи у реальній життєдіяльності пов'язане з формуванням інтелектуального уміння аналізу життєвих ситуацій. У нашому експерименті формування цього уміння здійснювалась у рольових іграх, сюжетами яких стали типові випадки ризикованої для здоров'я поведінки підлітків у повсякденному житті. Ситуації, що розігрувалися, були пов'язані з перебуванням учнів у школі, дорогою додому, на прогулянках та з іграми на вулиці, побутовою поведінкою. Цим ситуаціям була присвячена одна із тем курсу – “Джунглі безпеки”.

Після вивчення теми “Джунглі безпеки” підлітки стали краще справлятися з завданнями щодо планування діяльності, пов'язаної з вибором способу поведінки.

В інших темах програми метою застосування рольових ігор стало відпрацювання мотиваційних компонентів здорового способу життя.

Відомо, що підлітки переймають переконання, мотиви і способи поведінки у єдиному комплексі, який називається рольовою моделлю. Носіями рольових моделей у підлітковому віці найчастіше постають кумири підліткового середовища (відомі спортсмени, кіноактори, співаки), а також однолітки. Для здійснення соціального навчання важливо, щоб той, кого навчають, зіставляв себе з носієм рольової моделі. Для цього носій рольової моделі повинен мати якості, що подобаються тому, кого навчають, і в той же час бути чимось подібним до нього. У нашому експерименті ми дотримувалися умови залучення носіїв рольових моделей популярних у групі учнів, у яких сформований здоровий спосіб життя.

Досвід проведення рольових ігор показав, що підліткам подобається така форма роботи і було багато бажаючих спробувати себе у різних варіантах рольової взаємодії. Підлітки жваво обговорювали результати кожної рольової гри, пропонуючи все нові і нові варіанти поведінки.

Діагностика рівня знань про здоровий спосіб життя у молодших підлітків виявила високий рівень цього показника у 69,9 % хлопчиків та 64,8% дівчаток експериментальних груп. У контрольних групах високий рівень теоретичних знань про здоровий спосіб життя був виявлений у 9,6 % хлопчиків та 13,6 % дівчаток. Низький рівень знань про здоровий спосіб життя був відзначений у 77,6 % хлопчиків та 76,2 % дівчаток контрольних груп. В експериментальних групах низького рівня знань про здоровий спосіб життя виявлено не було.

Найкраще в учнів експериментальних груп були розвинуті повнота і міцність знань, жоден учень не був оцінений нижче чотирьох балів. В учнів контрольних груп, навпаки, спостерігалось поступове погіршення середнього рівня сформованості системи знань про здоровий спосіб життя і збільшення кількості молодших підлітків з низьким рівнем (хлопчики – 77,6 %, дівчатка -76,2 %).

Зіставлення рівнів знань хлопчиків і дівчаток контрольних і експериментальних груп подано в табл. 1. Видно, що в експериментальних групах в 7,2 рази більше учнів, які виявляють високий рівень знань про здоровий спосіб життя, ніж у контрольних. Це свідчить про те, що технологія формування когнітивного компоненту, апробована у процесі експериментальної роботи, зумовила формування теоретичної готовності молодших підлітків до здорового способу життя.

*Таблиця 1*

**Сформованість у хлопчиків і дівчаток експериментальних та контрольних груп когнітивного компоненту здорового способу життя (% учнів)**

№ з/п	Рівні	Контрольні групи				Експериментальні групи			
		Хлопчики		Дівчатка		Хлопчики		Дівчатка	
		На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року
1	Високий	9,6	9,6	10,2	13,6	6,6	69,9	6,4	64,8
2	Середній	16,0	12,8	17,0	10,2	13,2	30,1	12,8	35,2
3	Низький	74,4	77,6	72,8	76,2	80,2	0	80,8	0

## Висновки

Таким чином, використаний нами зміст програми сприяв формуванню у молодших підлітків мотивації та навичок щодо зміцнення здоров'я, здорового способу життя.

Однією з головних умов, яких мали дотримуватися тренери з видів спорту, що брали участь в експерименті, було володіння й уміле використання різних методів виховання. Як показує наш досвід, найбільш ефективними для виховання підлітків є методи дискусійного характеру, організації діяльності і методи самовиховання, які сприяли актуалізації у школярів їхніх базових потреб у саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні й спонукали підлітків до формування свого здоров'я своїми зусиллями.

Практика свідчить, що засвоєння сутності здорового способу життя стає керівництвом до дії, правильної валеологічної поведінки, коли навчання приносить підліткам радість, внутрішнє задоволення. Це можливо за умови, коли в процесі засвоєння знань й оволодіння вміннями самоконтролю, самоаналізу взаємодіють інтелектуальні та емоційні чинники, переживання й активні почуття, які виникають у результаті задоволення потреб, що домінують у підлітків при формуванні мотивації здорового способу життя. Ми врахували й те, що в молодших підлітків розвивається самосвідомість і властиве їм прагнення до цілісності свого "Я". Тому ми пропонували тренерам для розвитку мотиваційно-сміислової основи здорового способу життя в учнів, що відвідували спортивно-оздоровчі клуби, на заняттях використовувати такі форми, методи та прийоми, які сприяли б активізації творчої пізнавальної діяльності підлітків і спонукали до самостійної діяльності, зміцнення свого здоров'я.

Ми впевнилися в тому, що саме різноманітність форм, методів, прийомів та засобів навчання молодших підлітків знанням та вмінням здорового способу життя робить цей процес дійсно творчим, збуджує зацікавленість учнів, поліпшує розуміння і засвоєння матеріалу. Відкритість програми та її не регламентованість надає тренерам можливість враховувати рівень ставлення учнів до здорового способу життя. А відсутність суворих рамок робить заняття для учнів більш привабливими і сприяє успішному засвоєнню знань і вмінь, необхідних людині протягом усього життя.

### Список використаних джерел

1. Бойченко Т.Є. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.01 – К., 1994. – 257 с.
2. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.01. -К., 1995. – 191 с.
3. Дерябо С.Д., Кондратьев М.Ю. Психологические рекомендации по усвоению программы "Здоровье" // Вестник образования. – 2001. – №12. – С.43-55.
4. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1991. – 374 с.
5. Закопайло А.В. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. Дис. ... канд. пед. наук. – К.: 2003. – 201 с.
6. Зубалий Н.Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе внеклассной й внешкольной физкультурно-массовой работы: Дис.... канд. пед. наук. – К., 1977. – 160 с.

7. Касаткин В.С. Комплексная программа здоровья в школе // Школа здоровья. – 1998. – 39 с.
8. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997. – 376 с.
9. Междисциплинарная программа “Здоровье” для средних образовательных учреждений // Вестник образования. – 2001. – №12. – С. 22-74.
10. Познай себя: программа формирования здоровья для начальных классов: Руководство для учителя / Под ред. М.Л. Лазарева. – М: “Витоцентр”, 1994. – 198 с.
11. Рожнов Р.В. Формирование готовности младших подростков к здоровому образу жизни в общеобразовательной школе. Дис. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2002. – 217 с.

Annotation. The article deals with the technique of giving the theoretical knowledge on healthy way of life to junior teenagers. The proposed methods, ways and techniques contributed to teenagers' activation of their creative activity and brought them to individual work and strengthening their health.

Key words; theory, knowledge way of life, motivation.

*Отримано 23.09.2008 р.*

**УДК 371.72:613**

**СТАСЮК І.І., викладач,**

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

## **АНАЛІЗ СТАНУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Анотація.** У статті подані результати дослідження щодо формування здорового способу життя в школярів.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичний стан.

**Актуальність.** Несприятливі соціально – економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей і учнівської молоді. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50% – незадовільну фізичну підготовку.

Такий стан потребує пошуку нових форм і результативних шляхів зміцнення здоров'я дітей. У сучасних умовах ефективними та доступними засобами профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності є фізична культура.

У зв'язку з цим основне навантаження і відповідальність за фізичне здоров'я школярів покладено на шкільну фізичну культуру. Тому визріла проблема пошуку