

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

і розробки профілактичних програм з підвищення фізичної активності школярів і покращення їх здоров'я.

Стан навчально-виховної роботи спрямований на формування у підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури вивчався в загальноосвітній школі міста Дунаївці Хмельницької області. У дослідженні брали участь 52 учня 14 – 17 років. Вивчення здійснювались шляхом анкетування і бесід.

В анкетуванні були запропоновані такі запитання:

– Яке Ваше ставлення до фізичної культури ?

– Чому віддасте перевагу: проведенню часу на спортивному майданчику чи в комп'ютерному залі ?

– Що ви знаєте про здоровий спосіб життя ?

– Яке ставлення до фізичної культури у вашій сім'ї ?

Аналіз отриманих даних дозволив встановити:

– загальний рівень знань про здоровий спосіб життя в учнів низький.

Теоретичні відомості на уроках фізичної культури повідомляються не в повному обсязі, безсистемно. Як результат цього – підлітки слабо володіють спортивною термінологією, мають низький рівень знань про здоровий спосіб життя, руховий режим, особливості методики самостійних тренувальних занять фізичними вправами і їх значення для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності. Хоча не можна сказати, що викладач фізичного виховання повністю несе відповідальність за зниження рівня рухової активності й надлишкову вагу у підлітків. Особливо, якщо врахувати той факт, що викладач фізичного виховання проводить з кожним класом одне – два заняття на тиждень, стає цілком зрозумілим, що за такий короткий час неможливо вирішити всі проблеми. Однак з проблемами виховання здорового способу життя зустрічається найбільше саме вчитель фізичного виховання;

– у школярів 14 – 17 років у зв'язку з істотною інтенсифікацією навчальної діяльності з загальноосвітніх предметів, розвитком видів проведення дозвілля, не пов'язаних з руховою активністю (комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, читання художньої літератури, спілкування з друзями тощо) істотно слабшає природня потреба в рухах, в основному позашкільний час школярі проводять в приміщенні. Середній добовий обсяг рухової активності учнів 14 – 17 років на 40 – 45 % нище гігієнічної норми необхідного добового обсягу руху. Як свідчать проведені дослідження, такий режим відпочинку і праці не є гігієнічно обґрунтованим, такий режим не зберігає і не зміцнює здоров'я;

– вивчення результатів опитування підлітків показало, що більшість з них не дотримуються в умовах побуту елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Так, з 52 учнів, які брали участь в експерименті, тільки 11,2 % – постійно виконують ранкову зарядку, 16,3 % – епізодично, 72,5 % – не виконують взагалі. Фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань виконують тільки 17,9 % школярів. Майже ніхто з учнів не загартовується (всього 5,3 %). Все це підлітки пояснюють браком часу, неорганізованістю, відсутністю необхідних умов для дотримання здорового способу життя, і головне, відсутністю знань, умінь і навичок, необхідних для організації і проведення цих форм оздоровчих занять;

– отримана різниця в показниках рухової активності школярів не може бути пояснена тільки особливостями біологічного характеру. Тут, мабуть, причина в першу чергу полягає в умовах виховання. Причиною зниження рухової активності у підлітків є відсутність потреби здорового способу життя, значення якої зростає

з роками. Відомо, що людина не народжується з потребою шкідливих і корисних звичок. Все позитивне і негативне вона набуває в процесі виховання в суспільстві. Найбільш активно процес формування потреб відбувається в умовах соціального оточення. У цьому велика роль належить сім'ї, закладам освіти, колу друзів, засобам масової інформації. Але з отриманих результатів ми бачимо, що виховання щодо здорового способу життя, як в школі так і в родині не сприяє фізичній активності школярів;

- на погляд учнів, фізична культура, є єдиним предметом у шкільному навчанні, знання з якого не є важливими.

Висновки

Наведені результати констатуючого експерименту свідчать про недостатнє розуміння підлітками значущості засобів фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я. Такий стан справ призводить до серйозних недоліків у формуванні здорового способу життя у школярів.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми юнацького спорту: Збірка наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської наук.-практ. конференц.(29 – 30 вересня 2005р.). – Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 208 с.
2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. – К.: Довгаль – № 7, квітень, 1999. – С. 15.
3. Войтенко С.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991. – С. 213.
4. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – С. 3 – 6.
5. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.,1995. – С.8 – 16.

Summary. The results of the investigation dealing with the formation of the pupils' healthy way of life have given in the article.

Key words: physical state, healthy way of life.

Отримано 23.09.2008 р.

УДК 37.037+796.011

Ільченко А.І., пошукач,

Інститут проблем виховання АПН України, заступник голови Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Анотація. У статті розглядаються проблема залучення дівчат до занять різними видами спорт у позанавчальний час.

Ключові слова: гендерна культура, позанавчальний час, фізичне виховання, спорт.