

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ріпак М. О., Маланчук Г. Г., Ріпак І. М., Чеголя Г. О.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано ступінь здоров'я школярів. Визначено ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури, самостійних занять фізичними вправами у вільний від уроків час, а також встановлено, який спосіб життя притаманний школярам. Проаналізовано мотиваційні пріоритети та інтереси учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами, а також причини, що перешкоджають їм самостійно займатися фізичними вправами. Визначено роль та місце фізичної культури у режимі дня учнів, а також її значення у формуванні їхнього способу життя.

Ключові слова: учні, фізичні вправи, здоровий спосіб життя, фізична культура, мотиви, здоров'я.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система фізичного виховання в Україні, яка покликана вирішувати головну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреби населення. Зменшується кількість дітей, залучених до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Зростає група ризику серед школярів, притягнутих до кримінальної відповідальності, погіршується стан здоров'я учнівської молоді [7]. Це зумовлено посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання у дев'ятому класі – кожна друга. У 10 – 20 % школярів виявлено надлишкову масу тіла, у 20 – 40 % – порушення постави, у 50 – 60 % – схильність до частих захворювань. Серед випускників загальноосвітніх шкіл 40 % учнів мають хронічні захворювання. Масові обстеження школярів виявили, що тільки один із десяти учнів є практично здоровим, а у більше, ніж 90 % обстежених спостерігаються ті чи інші функціональні відхилення [2, 3, 6]. У сучасній науковій і методичній літературі досить детально аналізуються причини зниження здоров'я, розроблені шляхи його поліпшення. Проте, незважаючи на всі намагання, за останні роки стан здоров'я школярів не тільки не поліпшився, а навпаки – погіршився [3, 4, 5, 8]. Основною причиною такого стану є те, що в учнів не сформована внутрішня потреба у збереженні і зміцненні здоров'я, потреба у дотриманні здорового способу життя.

Формування здорового способу життя повинно бути одним із пріоритетних напрямів у виховній діяльності вчителів школи. Їхня робота повинна бути спрямована на забезпечення повноцінного розвитку учнів, охорони та зміцнення їхнього здоров'я, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі. Водночас вчителі повинні виховувати потребу в учнів у регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, формувати вміння надавати необхідну допомогу собі та оточенню; використовувати історичний національний досвід здорового способу життя [1].

Наведене вище свідчить про необхідність визначення ролі та місця фізичної культури у режимі дня учнів, а також її значення у формуванні здорового способу життя школярів.

Мета дослідження: визначити роль і місце фізичної культури у режимі дня учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку.
2. Проаналізувати рівень залучення школярів до занять фізичними вправами.

3. Визначити мотиваційні пріоритети та інтереси учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**:

- аналіз та узагальнення відомостей літературних джерел;
- опитування;
- математично-статистична обробка даних.

Організація дослідження. Опитування учнів проводилося у вересні-жовтні 2009 року. Було опитано 92 учні середнього шкільного віку.

Обговорення. Встановлено, що лише 22,5 % учнів виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 32,5 % - час від часу, а 45 % учнів взагалі не виконують ранкової гімнастики.

Відомо, що більшу частину дня учні проводять у школі. У проведеному анкетуванні вивчалася думка школярів щодо їхньої рухової активності упродовж навчального дня. Було з'ясовано, що фізкультурні хвилини на уроках час від часу виконують лише 50 % респондентів, 50 % опитаних зазначили, що не виконують їх взагалі. Незважаючи на значний позитивний вплив фізкультурних хвилин, учні та вчителі не надають їм належної уваги. У рухливі та спортивні ігри на перервах постійно грають 15 % респондентів, час від часу – 30 %, ніколи не грають в ігри на перервах 55 % опитаних учнів середнього шкільного віку.

У той же час дуже подобаються уроки фізичної культури 15 % учнів, подобаються – 35 % учнів, не подобаються – 50 % учнів. Отже, шкільні уроки фізичної культури не приваблюють підлітків. На запитання: “Якими видами фізичних вправ Ти хотів(ла) б займатися?” учні відповіли так: футболом (26,25 %), гімнастикою (20 %), бадмінтоном (10 %), настільним тенісом (10 %), баскетболом (8,75 %). Це свідчить, що учнів середнього шкільного віку здебільшого цікавлять спортивні ігри та гімнастика. Такі види вправ, як ходьба на лижах, ходьба, біг та плавання підлітків практично не цікавлять. Відповіді учнів на це запитання пояснюють, чому 50 % учнів середнього шкільного віку не подобаються уроки фізичної культури.

Як бачимо, спостерігається невисока активність учнів у заняттях фізичними вправами у режимі навчального дня. Ми з'ясовували, чи беруть вони участь у шкільних фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях.

Так, було встановлено, що лише 18,8 % учнів постійно беруть участь у фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях, які проводяться у школі, 12,5 % учнів час від часу беруть участь у змаганнях. Значна кількість учнів (55 %) не бере участі в змаганнях, а виступає лише у ролі глядача-вболівальника. Така ж кількість учнів (55 %) пасивно проводить перерви між уроками, що свідчить про їхню низьку рухову активність у режимі навчального дня.

Результати проведеного анкетування дозволяють стверджувати, що активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час є низькою: систематично займаються фізичними вправами лише 10 % учнів, час від часу займаються – 26,3 %, ніколи не займаються фізичними вправами – 63,7 % учнів.

Вивчення результатів опитування підлітків показало, що більшість із них не дотримуються елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Так, лише 22,5 % учнів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультурні паузи на уроках 50 % учнів виконують час від часу і 50 % – не виконують взагалі; в рухливі або спортивні ігри грають постійно лише 15 % учнів; у вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються лише 10 % учнів.

Як бачимо, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку, і саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителю фізичної культури, вчителям-предметникам, класному керівникові, батькам.

Участь учнів у самостійних заняттях фізичними вправами залежить від певних стимулів, спонукань. Такими спонукальними чинниками є потреби, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу життєдіяльності учнів. Учні, які систематично (10 %) чи час від часу (26,3 %) займалися фізичними вправами, мали певну мотивацію. Основні мотиви, які спонукали учнів до самостійних занять фізичними вправами, наведені у таблиці.

ці 1. Основними мотивами в учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами є такі: бажання бути здоровим (24,1 %), мати гарну фігуру (20,7 %), бажання цікаво провести вільний час (13,8 %) та бажання випробувати свої сили (13,8 %). До групи чинників, які найменше мотивують школярів до самостійних занять фізичними вправами, є можливість знайти нових друзів (6,9 %), відчуття задоволення від фізичних вправ (6,9 %).

Для нас цікавими були відповіді учнів, від яких чинників залежить їхня участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Відповіді учнів наведені у таблиці 2. Так, найбільше на учнів вплинули друзі (18,8 %), вчитель фізичної культури (17,2 %) та батьки (13,8 %). Як свідчить таблична інформація, найменше впливають на активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами класний керівник (3,3 %), наявність спортивних споруд за місцем проживання (6,9 %) і рекомендація лікаря (6,9 %).

Як зазначалося, 63,7 % учнів не займаються самостійно фізичними вправами. Основні причини того, що така значна кількість школярів не займаються самостійно фізичними вправами, виявилися такими: перевантаженість навчанням (33,3 %), відсутність вільного часу (23,6 %), відсутність мотивації до занять (13,6 %). Такі причини, як відсутність власного спортивного інвентарю (5,9 %) та не дозволяє стан здоров'я (3,9 %) учні не вважають за вагомі.

На запитання: "На Твою думку, від яких чинників залежить здоровий спосіб життя?" учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (36,3 %), раціонального збалансованого харчування (28,7 %), оптимального режиму праці і відпочинку (містить режим рухової активності і режим сну) (17,5 %).

Таблиця 1

**Мотиви, які спонукали учнів 13-14 років
до самостійних занять фізичними вправами (n = 92)**

Мотиви	Кількість учнів, %
Бути здоровим	24,1
Мати гарну фігуру	20,7
З метою цікаво провести вільний час	13,8
Можливість знайти нових друзів	6,9
Щоб отримати вищу оцінку з фізкультури	10,4
Відчуття задоволення від фізичних вправ	6,9
Бажання випробувати свої сили	13,8
Інші	3,4

Таблиця 2

**Чинники впливу на активність учнів
у самостійних заняттях фізичними вправами (n = 92)**

Чинники	Кількість учнів, %
Приклад батьків	13,8
Вплив вчителя фізичної культури	17,2
Вплив класного керівника	3,3
Вплив друзів	18,8
Засоби масової інформації	9,3
Наявність спортивних споруд за місцем проживання	6,9
Рекомендація лікаря	6,9
Наявність умов вдома	13,5
Інші	10,3

Шляхом соціологічного дослідження ми визначили, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку. Так, на запитання: "Чи вважаєш Ти, що Твій спосіб життя є здоровий?" – лише 5,9 % опитаних дали ствердну відповідь, 28,7 % респондентів вважають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 36,3 % опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий. Зазначимо, що 17,5 % учнів середнього

шкільного віку відверто зізналися, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 11,6 % респондентів вагаються у виборі відповіді.

Висновок

У результаті обробки анкетних даних, ми визначили ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури, самостійних занять фізичними вправами у вільний від уроків час, мотиви, потреби та інтереси до занять фізичними вправами, а також причини, що перешкоджають їм самостійно займатися фізичними вправами. Так, лише 22,5 % учнів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультурні паузи на уроках 50 % учнів не виконують взагалі; в рухливі або спортивні ігри грають постійно лише 15 % учнів; у вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються лише 10 % учнів. Основними мотивами в учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами є такі: бажання бути здоровим (24,1 %), мати гарну фігуру (20,7 %), бажання цікаво провести вільний час (13,8 %) та бажання випробувати свої сили (13,8 %). Причинами, що заважають учням самостійно займатися фізичними вправами є: перевантаженість навчанням (33,3 %), відсутність вільного часу (23,6 %), відсутність мотивації до занять (13,6 %).

Визначено, що здоровий спосіб життя ведуть лише 5,9 % опитаних, 17,5 % учнів середнього шкільного віку ведуть нездоровий спосіб життя.

Наведені результати опитування учнів свідчать про недостатнє розуміння значущості засобів фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я, формування здорового способу життя.

Отже, перед нами стоїть проблема, яку потрібно якнайшвидше розв'язати: зацікавити учнів середнього шкільного віку різними позашкільними заняттями, дати їм можливість проявити себе. Необхідно правильно і цікаво планувати заняття, щоб школярі були активними і дієвими, виховати в них силу волі і виробити потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці організаційно-методичних заходів для зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя школярів.

Список літератури

1. *Гавриш Н. П.* Виховання особистості через здоровий спосіб життя / Н. П. Гавриш // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 10-13.
2. *Запорожець А. В.* Стан здоров'я населення України / А. В. Запорожець // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 31-33.
3. *Приходько А.* Состояние здоровья детей школьного возраста в современных условиях: проблема, поиск, решение / А. Приходько // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 413.
4. *Ріпак І. М.* Місце рухової активності учнів середнього шкільного віку в режимі дня / І. М. Ріпак, Л. М. Михайльо // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Л. : ЛДФА, 2009. – С. 52-54.
5. *Ріпак М. О.* Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М. О. Ріпак, Г. О. Чеголя, І. Б. Клецко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Л. : ЛДФА, 2009. – С. 54-55.
6. *Солопчук Д.* Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл / Д. Солопчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Л. : Українські технології, 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 120-123.
7. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 44 с.
8. *Цьось А. В.* В основу виховання – культ здоров'я / А. В. Цьось // Кінезіологія в системі культури : тези міжрегіон. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2001. – С. 41-42.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ
УЧЕНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

М. А. Рипак, Г. Г. Маланчук, И. М. Рипак, А. А. Чеголя

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье проанализирован уровень здоровья современных школьников. Определено отношение учеников среднего школьного возраста к урокам физической культуры, самостоятельным занятиям физическими упражнениями, в свободное от уроков время, а также установлено, какой образ жизни присущ школьникам. Проанализированы мотивационные приоритеты и интересы учеников среднего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями, а также причины, которые препятствуют им самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Определена роль и место физической культуры в режиме дня учеников, а также ее значение в формировании их образа жизни.

Ключевые слова: ученики, физические упражнения, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивы, здоровье.

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE
IN FORMING OF THE HEALTHY LIFESTYLE
OF MEDIUM SCHOOL AGE PUPILS**

M. O. Ripak, H. H. Malanchuk, I. M. Ripak, H. O. Cheholya

L'viv State University of Physical Culture

Annotation. Health level of modern schoolchildren has been analyzed in the article. The attitude of medium school age pupils towards the physical culture lesson has been defined as well as the way of life is characteristic for schoolchildren has been established. Motivation priorities and interests of schoolchildren of medium school age towards physical exercises activities and reasons which prevent them from independent physical exercises activities have been analyzed. Role and position of physical culture in the schoolchildren day regime and its meaning in forming of their way of life have been defined.

Key words: schoolchildren, physical exercises, healthy way of life, physical culture, motives, health.